21 GÜNLÜK BOLLUK BEREKET PROGRAMI

PROGRAM NEDİR?

Bolluk ve bereketle ilgili ilk workshop çalışmamı 2003 senesinde yapmıştım o günden bugüne kadar 2 tane ücretsiz e- kitap yayınladım, bir çok makale yazdım ve yüz yüze, uzaktan yüzlerce seminer, uyumlanma verdim. Bolluk ve bereketi, sağlığın, sevginin, paranın, zamanın, bilginin ve enerjinin yeterli olması, bol olması, bereketli olması olarak gördüğüm için bu kavram üzerinde çalışmaya en çok değen alanlardan birisi oldu benim için. Bugüne kadar yaptığım tüm workshop, uyumlanma, kişisel danışmanlık, koçluk çalışmalarının dışında daha kapsamlı bir grupla birlikte çalışmak için tüm üyelerimize ücretsiz olarak vereceğim bu özel programı hazırladım. Uzaktan bolluk ve bereketi arttırma programına katılmak için gereken şey istekli olmak ve 21 gün boyunca çalışmalarınızı sürdürecek azme sahip olmak. Sizden günde en fazla 30 dakikanızı bu programa ayırmanızı istiyorum. Bunun sonucunda hayatınızdaki bolluk ve bereket artacak ve ihtiyacınız olan alanlarda olumlu değişimler yaşayacaksınız. Bolluk ve bereketi sadece para olarak algılamadığımız için hayatınızdaki olumlu değişimlerin hangi alanlarda ne ölçüde olacağını sizin kişisel durumunuz belirleyecektir. Kişiye özel olmayan ve kişisel durumu bilmediğim hiç bir çalışmada kesin sonuçlardan söz edemem ancak her durumda olumlu değişimler ve hayatınızdaki iyi şeylerde artış beklediğimi söyleyebilirim.

1. GÜN

Bolluk ve bereketi arttırma programı 1. güne hoş geldiniz. Öncelikle bolluk ve bereketin enerjisi isimli e-kitabımdan kısa alıntılarla başlamak istiyorum programımıza. Bu program güne başlanırken yapılırsa daha faydalı olacağı için bu e-maili aldığınızın ertesi günü başlamanızı öneririm.

Bolluk ve bereketinizi arttırmak için öncelikle bolluk ve bereketin diğer herşey gibi sadece bir enerji olduğunu anlamalısınız. Maddi sorunları olan birisinin sahip olduğu enerji " Kıtlık" enerjisidir. Bu kişi daha fazla para talep ettiğinde ise aslında yeni bir enerji talep ediyordur ki bu da " Refah" enerjisidir. Yani aslında kendisinde az olan paradan daha fazlasını değil sahip olduğu enerjiden daha farklısını istemektedir. İnsan evrendeki diğer herşey gibi sadece enerjidir ve her bir bireyin kendisine özel bir enerji alanı vardır. Kişisel enerjiniz sizin yaşam deneyimlerinizi ve yaşam deneyimleriniz de kişisel enerjinizi etkiler. Yani enerjinizi değiştirirseniz yaşamınız da değişecektir.Bu değişim süreci ise sizin içinize dönerek arınmanızı, hatalı inançlarınızı ve zihinsel tutumlarınızı değiştirmenizi gerektirmektedir.

İşte bu program 21 gün süresince arınmanız, hatalı inançlarınızı ve zihinsel tutumlarınızı değiştirmeniz için hazırlanmış çok kapsamlı ve etkili bir programdır. Sizden sadece 21 gün boyunca her gün size vereceğim uygulamaları düzenli olarak yapmanızı istiyorum. Gün kaçırırsanız başa dönmeniz gerekecek, bu büyük ihtimalle motivasyonunuzu azaltacak ve ikinci defa gün kaçırmanız durumunda büyük bir ihtimalle programı bırakacaksınız. Bilinçaltınızın değişime direnerek sizi sabote edebileceğinin en başından farkında olur ve bu bilinçle programa sadık kalırsanız hayatınızda kişisel durumunuza göre bir çok farklı deneyim oluşturmayı başaracaksınız. Sizden sadece dikkatle ve azimle çalışmalarınızı yapmanızı istiyorum. Birlikte başlıyoruz ve birlikte bitireceğiz bu programı...

Şimdi gelelim ilk günün programına.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruyu sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Bolluk ve bereket sizin için ne anlam ifade ediyor? Hayatınız nasıl olursa bolluk ve bereket içinde olduğunuzu hissedersiniz?

Soruya yanıt verirken lütfen istemediklerinize değil istediklerinize odaklanın. Borçlarımın olmadığı bir hayat yerine ihtiyacımdan çok para kazandığım bir hayat gibi..

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Bilinçaltımın kapıları açılıyor ve yaptığım her olumlama kolaylıkla bilinçaltıma kayıt oluyor.”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Kendimi bolluk ve bereket içinde bir yaşama açıyorum ve zengin bir insan olmak için kendime izin veriyorum. Ben refah içinde yaşamayı hak ediyorum, ben iyi şeyleri hak ediyorum ve ben harika bir hayat sürdürmeyi hak ediyorum. Şimdi ve burada zihnimi, kalbimi, bedenimi ve ruhumu bolluk ve bereket frekansına ayarlamayı seçiyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Sizden bugün mümkünse sabah kalkınca değilse akşam yatarken veya gün içinde bir aynaya bakmanızı ve aynada tam gözlerinizin içine odaklanarak 7 – 8 kere “ Sen zengin bir yaşam sürdürmeyi hak ediyorsun .... (nokta nokta kısmında adınızı söyleyin” demenizi istiyorum.Kendimi örnek verirsem “ Sen zengin bir hayat sürdürmeyi hak ediyorsun Berna gibi..

Günün Detayı: Bugün ilk günümüz ve güne özenli bir şekilde giyinerek başlamanızı öneririm. Eğer bu programa giyinme işiniz bittikten sonra aldıysanız öğlen yemeğinizde sizi mutlu edecek ve iyi hissettirecek bir şeyler yiyin. Ancak yerken yavaş yemeye ve her bir lokmanın tadını çıkartmaya çalışın. Bolluk ve bereket bir zihin durumudur ve zihin durumunda değişiklik yaparken fiziksel durumumuzda ufak tefek de olsa değişiklikler yapmak faydalı olacaktır.

Bugün için uygulamalarınız bu kadar. Yarın sağlığımız konusuyla çok faydalı çalışmalar yapacağız.

2. GÜN

Bolluk ve bereketinizi arttırma programı 2. gününe hoş geldiniz. Bugün sağlık konusu ile ilgili çalışacağız.

Hayatta bir insanın sahip olabileceği en değerli hazine sağlığıdır. Dünyanın bütün altınları sizin olsa dahi, bir yeriniz ağrıyorsa o altınlar sizin için hiç bir şey ifade etmez. Eğer sağlıklıysanız hayatınızdaki diğer güzelliklere odaklanabilir ve yaşamdan tat alabilirsiniz. Bu nedenle bolluk ve bereket içinde bir hayat sürdürmeniz için öncelikle sağlıklı olmanız gereklidir.

Şimdiye kadar bir çok kişiye " Tanıdığım çok zengin ve kör bir adam var. Kendisine göz nakli yaptırmak istiyor. Sana ne kadar para verirse ona gözlerini verirsin? " diye sordum. Bugüne kadar bu soruma aldığım tek yanıt ise " Asla vermem" oldu. Kimse milyarlarca lira karşılığında bile gözlerini vermeye kesinlikle yanaşmadı.

Peki siz gözlerinizi verir misiniz?

Hayır mı...

Sizin zaten paha biçemediğiniz çok büyük bir hazineniz varmış. Ne büyük bir zenginlik...

O halde öncelikle sağlığımızın hayatımızdaki en büyük bolluk ve bereket olduğunu fark etmeli , bunun için şükretmeliyiz. Sağlığın içinde olmadığı bir bolluk- bereket olamayacağı

için, eğer hayatım bolluk ve bereket içinde olsun diyorsanız aynı zamanda sağlıklı olmayı da talep ediyorsunuz demektir. Yani bolluk ve bereket enerjisi ile bağlantı kurmak, sağlık enerjisi ile de bağlantıya geçmek demektir. Daha sade bir deyişle bolluk bereket içindeyim diyorsanız, aynı zamanda sağlıklıyım da diyorsunuzdur.

Ever bugünkü konumuz bolluk ve bereketin sağlık yönü, gerçekten sağlıklıysanız hayatınızda bolluk ve bereket oluşturabilir, zenginliklerinizin tadını çıkartabilirsiniz. O halde programımızın başında sağlıkla ilgili bazı bilinçaltı çalışmaları yapmanız faydalı olacaktır.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruyu sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Sağlıklı olmak için hayatınızdan neleri veya kimleri çıkartmanız gerekli?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Sağlıklı olmayı ve sağlığımı her zaman korumayı seçiyorum”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“Bedenimdeki tüm hücrelerimin uyumlu çalışmasına ve tüm organlarımın sağlıklı olmasına niyet ediyorum. İdeal kilomda, yaşam enerjim yüksek ve çok sağlıklı bir insan olmayı seçiyorum. Sağlığım için şükrediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması: Bugün sizden sağlığınız için şükretmenizi isteyeceğim. İsterseniz yazarak isterseniz iç sesinizle konuşarak bunu yapabilirsiniz. Gören gözlerim için şükrediyorum, duyan kulaklarım için şükrediyorum, yemekleri sindirem midem için şükrediyorum, sağlıklı çalışan böbreklerim için şükrediyorum gibi aklınıza gelen her organınız için ayrı ayrı şükredin. Şükrederken gerçekten sağlığınızın ne kadar büyük bir nimet olduğunu hatırlamaya ve kalpten şükretmeye özen gösterin.

Günün Detayı : Bugün en azından 2-3 litre su için. Sağlık gününde yeteri kadar su almak bu alışkanlığı edinmenize yardım edebilir. Ayrıca su enerji toksinlerinden de daha kolay kurtulmanıza yardım edecektir.

Bolluk – bereketi arttırma programınızın 2. günü de bitti. Yarın para ile çalışacağız ancak bugünün çalışmalarını lütfen tam olarak yapın. Programı eksik yapmak sonuçları etkileyebileceği için her adımı tamamladığınıza emin olur. 3. günümüzde görüşmek üzere şimdilik hoşcakalın...

3. GÜN

Bolluk ve bereketimizi artttıma programımızın 3. gününde yine bolluk ve bereket için çok önemli kavramlardan birisi olan para ile çalışacağız.

Hayatınızda gerçek bir bolluk ve bereketten söz edebilmemiz için paranın da sizin için yeterli miktarda olması gereklidir. Bolluk ve bereket kişisel bir zihin durumu olduğu için, size göre neyin yeterli olduğunu ancak siz bilebilirsiniz. Benim için yeterli demek ihtiyaçlarımı ve isteklerimi karşılayabildiğim miktarda para demektir. İhtiyaçlarım ve isteklerim değiştikçe sahip olmak isteyeceğim paranın miktarı da değişecektir.

Para da bir enerjidir ve her enerji gibi nötrdür. Para için iyi yada kötü diyemeyiz sadece enerjidir diyebiliriz. Eğer parayı kötü veya pis bir şey olarak tanımlarsanız daha en başından bolluk ve bereketi hayatınızdan uzaklaştırırsınız. Düşüncelerinizin mıknatıs etkisi

vardır ve inançlarınız da kendini gerçekleyecek şekilde hayatınızı etkiler. Para kötüdür inancı, paranın hayatınızdan uzaklaşmasına yol açar. Bu nedenle paranın sadece bir enerji olduğuna ve sizin refah içinde yaşamanıza hizmet ettiğine inanmak en doğru zihinsel tutumdur.

Para tek başına sizin hayatınıza refah getirmez ancak ihtiyaçlarınızı karşılamanızı sağlarken, bir çok isteğinizi de gerçekleştirmenize yardım eder. Bu nedenle hayatınızda yeterli para akışının olması bolluk ve bereketiniz için çok önemlidir. Bolluk ve bereket enerjisi aynı zamanda para enerjisini de kapsar diyebiliriz. Bugün para ile ilgili önemli bir arınma çalışması yapacağız, hazırsanız başlayalım.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruyu sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

“ Paraya karşı ne hissediyorsunuz? Onu gerçekten seviyor musunuz ve parayı seven insanları da seviyor musunuz? Eğer parayı seviyorum diyorsanız yani para iyi bir şey ise parayı seven insanları da sevmeniz gerekir. Bu noktada bir sorun varsa para ile ilişkinizi bir daha değerlendirmenizi öneririm.

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Ben parayı seviyorum ve paranın sevgi dolu bir enerji olduğunu kabul ediyorum”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“Sevgili yüksek benliğim lütfen parayla ilgili tüm olumsuz inançlarımı, kısıtlı bakış açılarımı, geçmişten gelen tüm olumsuz şartlanmalarımı, olumsuz kodlamalarımı ve olumsuz duygularımı nazikçe temizle ve arındır. Temizleniyorum, arınıyorum ve para şimdi hayatıma kolaylıkla bol bol akıyor. Teşekkür ederim. “

Günün Kolay Uygulaması: Sizden gözlerinizi kapatıp parayı bir insan gibi düşünmenizi istiyorum. Düşünün ki kapı çalıyor açıyorsunuz ve karşınızda bir insan var? Bu nasıl bir insan? Nasıl giyinmiş? Size nasıl davranıyor? Size neler söylüyor? Yaptığınız meditasyonda karşınıza çıkan para imajınızdan hoşlanmazsanız bunu değiştirmenizi öneririm. Benim para imajım 80'lerin bankerlerine benzeyen, purolu, şişman ve itici bir adamdı. Yaptığım meditasyonla bunu son derece zarif ve bana sürekli hediyeler veren bir harika bir arkadaşa dönüştürmüştüm ve bu imajla bir süre çalışmıştım. Yani her gün gözlerimi kapatıp sevgili para arkadaşımın bana hediyeler getirdiğini imgelemiştim. Bu çalışmanın para imajımı oldukça olumlu etkilediğini söyleyebilirim.

Günün Detayı: Bugün cüzdanınızı düzenlemenizi ve paralarınızı özenli bir şekilde cüzdanınıza yerleştirmenizi isteyeceğim. Parayı seven ve değer veren birisi buruşturarak cebine veya cüzdanına yerleştirmez. Bundan sonra paranızı nasıl taşıdığınıza veya sakladığınıza dikkat edin.

BOLLUK VE BEREKETİ ARTTIRMA PROGRAMI 4. GÜN

Programımızın 4. gününe geldik. Bugün bolluk ve bereket için çok önemli 2 kavramla aynı anda çalışalım istiyorum. Zaman ve Enerji... Biraz fizik konusu gibi oldu ancak üzerindek konuşunca bolluk ve bereket için önemini daha iyi anlayacaksınız :)

Diyelim ki tamamen sağlıklısınız ve yeterli miktarda paranız da var. Ancak isteklerinizi gerçekleştirmek için yeterli zamanınız yok. Bu durumda bolluk ve bereket içinde bir hayat sürdürdüğünüzden söz edebilir miyiz? Hiç tatil yapmadan çalışan, bir hastanın bakımını üstlenen yada ağır sorumlulukları nedeniyle kendine zaman ayıramayan bir insanın arzularını gerçekleştirecek imkanı da olmayacaktır. Bu kişinin ne kadar parası olursa olsun

bolluk ve bereket içinde bir hayat sürdürmesi mümkün değildir. Eğer sahip olduğunuz şeyler size keyif vermiyorsa bunların yaşamınızda olup olmamasının bir anlamı da olmayacaktır. Bu nedenle gerçek bir bolluk- bereket için hayatın tadını çıkartacak zamana da sahip olmalısınız.

Enerji ve canlılığa sahip olmak en az sağlığa, paraya ve zamana sahip olmak kadar önemlidir. Kişinin sadece yaşam enerjisinin yüksek olması bile başlı başına bolluk ve bereket demektir. Sabahları keyifle kalkan, güne mutlu başlayan, hayattan zevk alan bir insanın düşünceleri ve duyguları hayatına iyi şeyleri çeker. Enerji ve canlılığa sahip olmanız hem bolluk ve bereketi hayatınıza getirmenizi hem de sahip olduğunuz bolluk ve bereketin tadını çıkartmanızı sağlar.

Bugün zaman ve enerji ile ilgili güzel bir program hazırladım. Hazırsanız başlayabiliriz.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Yaşamdan tat almanızı sağlayacak kadar zamana ve enerjiye sahip misiniz? Yoğunluğunuzla övünen bir insan mısınız, yoğun olmak sizin için başarı göstergesi mi? Boş boş oturmak sizi rahatsız ediyor mu, suçluluk hissediyor musunuz?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Hayatın tadını çıkartmak için gerekli zamana ve enerjiye sahibim”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Zenginliğin hayatıma getireceği tüm keyifleri yaşamak için bütünüyle hazırım. Değerli ve başarılı olmak için bir şeyler yapmak zorunda değilim. Ben olduğum gibi değerliyim ve bu hayatta mutlu olmanın en büyük başarı olduğunu biliyorum. Bu bilinçle kendimi mutlu edecek zamana ve enerjiye sahip olmayı seçiyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Bugün kendinize sadece sevdiğiniz bir şeyi yapmak için zaman ayırmanızı istiyorum ve bu konuda hiç bir mazeret kabul etmiyorum. Ne kadar yoğun olursanız olun akşam televizyonu, telefonu kapatıp güzel bir müzik açıp, mumlarınızı yakıp bir şarkı dinleyecek kadar veya banyonuza aromatik yağ ekleyip rahatlatıcı bir banyo yapacak kadar zaman bulabilirsiniz. Eğer kendinize zaman ayırmayı bilmezseniz zihinsel tutumlarınızı değiştiremeyiz ve bu değişim olmadan bolluk – bereketi hayatınıza çekmeniz de mümkün olmaz. Bugün kendinize zaman ayırın, mümkünse enerjinizi tazeleyecek bir şeyler yapın ve evrene ben harika şeyleri hak ediyorum mesajı gönderin.

Günün Detayı: Bugün enerjilerle çalışıyorsanız kendinize mutlaka reiki uygulayarak yaşam enerjinizi yükseltin. Eğer çalışmıyorsanız size enerji verecek birşeyler yapın. Yoga, meditasyon gibi daha ruhsal teknikler veya sadece yürüyüş, spor gibi fiziksel aktivite olabilir. Hiç birisini yapmaya zaman bulamazsanız güzel bir müzikle, dinlendirici bir banyo ile hatta sizi güldürecek bir film ile de enerjinizi yükseltebilirsiniz.

BOLLUK VE BEREKETİ ARTTIRMA PROGRAMI 5. GÜN

Programımızın 5. gününe hoş geldiniz. Bugün de bolluk ve bereketle ilgili çok önemli 2 kavramla çalışalım istiyorum. Hayatınızda tam bir bolluk – bereketten söz etmemiz için manevi olarak da tatmin olmanız ve sevdiğiniz insanlarla sahip olduğunuz güzellikleri paylaşmanız gereklidir.

Bolluk ve bereket içinde bir yaşama sahip olmak demek sadece maddi olarak değil, manevi olarak da tatmin olmak demektir. Yaptığınız işten sizi tatmin edecek kadar para kazanıyor olabilirsiniz ancak işinizi sevmiyorsanız, yaptığınız işler takdir görmüyorsa, insanlara yada topluma bir katkınız olduğunu hissetmiyorsanız bu durumda bir süre sonra kendinizi mutsuz hissetmeye başlarsınız. Düşüncelerimizin manyetik olduğunu ve kendisine benzeyen düşünceleri bir mıknatıs gibi çektiğini düşünürsek, kendisini mutsuz hisseden bir insanın hayatında bolluk ve bereketin olmasının mümkün olmayacağını da anlayabiliriz.

Bir insanın hayatta sahip olabileceği en büyük zenginliklerden birisi onu gerçekten seven insanların yaşamında olmasıdır. Bolluk ve bereket için gerekli olan herşeye sahip olabilirsiniz ancak yeterince sevildiğinizi hissetmiyorsanız sahip olduğunuz diğer şeylerin fazla bir önemi kalmayacaktır. Bir an için sevdiğiniz herkesin hayatınızdan çıktığını düşünün. Bu durumda, hayatta istediğiniz herşey gerçekleşse bile ne kadar mutlu olabilirsiniz ki ? Sadece paraya sahip olmak, sizi zenginleştirebilir ancak gerçek bir bolluk-bereket için paranın size getireceği imkanları, mutlulukla paylaşabileceğiniz insanların da yaşamınızda olması gereklidir.

İşte bugün manevi tatmin ve sevgi ile ilgili bir çalışma programı yapacağız. Hazırsanız hemen başlayalım.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Hiçbir beklentiye girmeden birisini seviyormusunuz? Sizi beklentisiz seven birisi veya birileri var mı? Yaptığınız iş veya yaşam şekliniz sizi manevi olarak tatmin ediyor mu? Etmiyorsa ne yaparsanız size manevi tatmin sağlayacak?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Sevgi duygusu hayatımda özgürce akıyor ve tüm yaşamımı kuşatıyor ”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Ben sevmeyi, sevilmeyi ve sevgi içinde yaşamayı hak ediyorum. Sevgili yüksek benliğim lütfen şimdi sevginin hayatıma akmasını engelleyen bütün olumsuz inançlarımı, kısıtlı bakış açılarımı, geçmişten gelen tüm olumsuz şartlanmalarımı, olumsuz kodlamalarımı ve olumsuz duygularımı nazikçe temizle ve arındır. Temizleniyorum, arınıyorum ve sevgi şimdi hayatıma kolaylıkla özgürce akıyor. Teşekkür ederim.”

Günün Kolay Uygulaması:

Sizden bugün herhangi birisine seni seviyorum demenizi istiyorum. Daha önce defalarca bunu söylediğiniz birisi veya daha önce hiç söylemediğiniz birisi olabilir. Sadece kalbinizden gelerek ve koşulsuz yani beklentisiz bir şekilde sevgiyi hissederek söylemeniz gerekli. “ Çünkü” veya “ Eğer” türü bir sevgiyi değil “ Rağmen” türü bir sevgiyi hissetmenizi istiyorum. Seni seviyorum çünkü bana iyi davranıyorsun veya eğer şunları şunları yaparsan seni severim gibi kalıplarla ifade edilen sevgi gerçek sevgi değildir. Beni anlamamana rağmen, istediklerimi yapmamana rağmen hatta beni üzmene rağmen seni seviyorum diyebildiğini insanlara karşı gerçekten sevgi hissediyorsunuz demektir. Ayrıca kendinizi de “rağmen” sevmeniz çok önemli. Hatalarınıza, yalanlarınıza, acılarınıza, keşkelerinize, aldanmalarınıza, aldatmalarınıza kısacası hayatınızda sizi rahatsız eden her ne varsa bunlara rağmen kendinizi sevmeyi başarırsanız iç dünyanızda uyumu ve dengeyi sağlayabilirsiniz. Bu uyum ve denge ise size bolluk ve bereketi çekecek anahtarlardan birisi olacaktır.

Günün Detayı: Bugün sevgi ve manevi tatmin ile çalışıyoruz ancak ağırlık uygulamaları sevgi ile ilgili verdim. Küçük de olsa manevi tatmin ile ilgili bir uygulama yapmanızı isteyeceğim sizden. Gün içinde bir kaç kere kendinize bugün manevi olarak tatmin olacağım bir şey yapıyor muyum diye sorun. Bu soru farkındalığınızı manevi tatmin noktasına çekecek ve bilinçaltınız sizi neyin manevi olarak tatmin edeceğine odaklanmaya başlayacak. Sadece soruyu sorun ve bırakın, yanıtını bulmanızı istemiyorum. Yanıt bulmak sizin işiniz değil o kısmı bilinçaltınız yapacak.

BOLLUK VE BEREKETİ ARTTIRMA PROGRAMI 6. GÜN

Nereyse ilk haftamızı tamamlamak üzereyiz ve ben programa bire bir sadık kaldığınıza güveniyorum. Belki bazı uygulamaları istediğiniz kadar odaklanarak yapamamış olabilirsiniz ancak hepsini tam olarak yapıyor ve sağlam bir şekilde yol alıyorsunuz. Bu programın sonunda hem bilincinizdeki hem yaşamınızdaki değişimler için ben de sizinle birlikte heyecan duyuyorum ve hayatınızda en iyi, en hayırlı olasılıkların gerçekleşmesini seçiyorum. 6. gün programımızda değişimi kabul etmekle ilgili çalışacağız. Bugün bilgilendirme yazım biraz uzun olacak ancak lütfen sonuna kadar okuyun çünkü gerçekten bu hayatınızdaki bir çok sorunun temel nedeni olabilir.

Değişim hem çok istenen hem de çok korkulan bir kavramdır. İnsanlar hayatlarındaki sorunlu alanların, kötü giden işlerinin ve ilişkilerinin değişmesini isterler istemesine ama bir taraftan da değişimden bilinçsizce çok korkarlar. Çünkü doğadaki her canlı mevcut durumunu korumak üzerine bir programa sahiptir. Özellikle insanlarda bu durum çok daha güçlüdür. İnsan için ilk değişim anne rahminden ayrıldığı gün başlamıştır. Varlığının ilk aşamalarında, annesinin karnında ılık suyun içinde,karanlık ve güvenilir bir ortamda yaşayan insanoğlu, doğum saati geldiğinde tabiri caizse kendi küçük cennetinden kovulmuştur. Kendi güvenli ve küçük dünyasından dışarıya doğru, dar bir kanala girip nereye gittiğini bilmeden yol almak kavramlarını düşünürsek, bebek için doğumu deneyimlemeyi, yetişkin bir insan için ölümü deneyimlemeye benzetebiliriz. Yani insan için yaşadığı ilk değişim deneyimi ölüme benzeyen ve çok zorlayıcı bir deneyimdir.

İnsanoğlu yaşarken bir gün öleceğini bilen tek canlıdır. Nasıl doğarken büyük bir değişim yaşadıysa, bir gün ölerek başka bir büyük değişim daha yaşayacaktır. Tüm canlılardaki yaşamı sürdürme içgüdüsü, bu büyük değişimden elimizden geldiğince uzak durmaya çalışmamıza yol açmaktadır. Bilinçaltının genelleme özelliğini düşünürsek, değişimden neden bu kadar çok korktuğumuzu anlamamız zor olmayacaktır. Anne rahminden yani cennetimizden kovulmakla başlayan hayatımızdaki ilk değişim ve dünyadan ayrılmamıza yol açacak bizi bekleyen diğer büyük değişim...O halde insanlar bilinçsizce hayatlarındaki herşeyin aynı kalmasını ve her zaman kendi küçük dünyalarında ki düzenlerine devam etmek isterler diyebiliriz. Bu istek bilinç düzeyinde olmayabilir yani kişi bilinçli olarak hayatını değiştirmek isteyebilir ancak bir taraftan da bilinçaltında değişimden çok korkar ve hayatında asla önemli bir değişime izin vermek istemez.

Değişime izin vermemek ise, kişinin aynı sorunları farklı şekillerde defalarca kez yaşamasına yol açar. Kişi aslında bilinçsizce kendi düzenini korumaya çalışıyordur. Bu da tüm sorunların, kötü giden ilişkilerin ve mevcut maddi durumun da olduğu gibi korunması anlamına gelir. Evet yanlış duymadınız bilinçsiz bir şekilde borçlarınızın, iş yerinizden bir türlü alamadığınız paralarınızın, ödeme gücünüzü aşan faturalarınızın, aynı kalmasını isteyen siz olabilirsiniz. Bilinçli olarak bu mümkün olmasa da değişim korkunuz refahı hayatınıza çekmenizi engeller.

O halde gelin bugün değişim korkumuzu ortadan kaldırmak için çalışalım. Ancak bir konuyu belirtmem gerekli bu sorun bir günde temizlenmeyecek kadar güçlü olabilmektedir. Bu nedenle bugün için vereceğim olumlamayı bu 21 gün programı bitince yeniden başlayarak 21 gün daha çalışmanızı öneririm. Değişimi kabul etmeyi başarmak size gerçek bir kuantum sıçraması yaşatabilir bu nedenle bu konunun üzerinde ciddiyetle

durmanız çok faydalı olacaktır.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Değişim sizi korkutuyor mu? Değişim dediğimiz zaman hayatınızdaki iyi şeylerin de değişeceğinden korkuyor musunuz? İyi şeylerin yerine daha iyilerinin değil de kötülerinin gelebileceği endişesi yaşıyor musunuz?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Değişimin güvenli bir şey olduğunu kabul ediyorum ve hayatımda olumlu bir değişim dönemi başlatıyorum.”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Hayatımda olumlu değişimler yaşamayı seçiyorum. Değişim gerekli ve güvenli bir şeydir. Hayatıma refah, sevgi ve başarı getirecek tüm gerekli değişimlerin şimdi nazikçe gerçekleşmesini kabul ediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması: Sizden bir kağıt ve kalem almanızı istiyorum. Büyük harflerle kağıda " Harika değişimler yaşıyorum" yazın ve daha sonra bu kağıdı yatağınızda uyandığınız zaman görebileceğiniz bir yere asın. Asacağınız yer mümkünse kalkar kalkmaz ilk gözünüze çarpan bir alan olsun. Eğer yatağınızın çevresinde böyle bir yer yoksa ikinci bir alternatif olarak banyonuza aynanın tam önüne kağıdınızı asabilirsiniz. Ancak yüzünüzü yıkarken ve sonrasında görebileceğiniz bir noktayı kullanın. Bu yazının en az 1 ay bu şekilde kalmasını istiyorum. Yazıyı görünce otomatik olarak okuyabilirsiniz yada okumayabilirsiniz bu çok önemli değil sadece görmeniz yeterli olacaktır.

Günün detayı: Bugün hayatınızda yapabildiğiniz kadar küçük değişimler yapmanızı istiyorum. Farklı giyinin, farklı bir şeyler yeyin, işinize farklı yoldan gidin, farklı bir marketten alışveriş yapın, farklı insanlarla sohbet edin yani değişik ne yapabiliyorsanız yapın. Genelde küçük değişimler büyük değişimleri başlatır ve büyük bir değişim dönemi için işe küçük değişimlerle başlayın. Keyifli bir gün geçirmenizi seçiyorum.

BOLLUK VE BEREKETİ ARTTIRMA PROGRAMI 7. GÜN

Bugün bolluk ve bereketi arttıma programımızın ilk haftasını tamamlıyoruz. Benimle birlikte yola devam eden herkese sevgilerimi gönderiyorum ve hayatınızı şifalandırma yolunda attığınız bir güçlü adımlar için sizi alkışlıyorum. Yaptığımız çalışmalardan en iyi sonuçları almamızı ve harika olasılıkları deneyimlememizi tüm kalbimle seçiyorum.

Bugün konumuz çekim yasası. Aynı frekansa sahip enerjiler birbirini çekerler şeklinde tanımlanabilecek bir yasadır. Bir kişi hangi enerji ile şarj olmuşsa, o frekanstaki enerjileri kendisine çekecektir. Bir kişinin bir enerji ile şarj olmasını sağlayan şey ise onun ürettiği duygu ve düşüncelerdir. Halk arasında “ Para,parayı çeker” sözü buna güzel bir örnektir. Bir kişi eğer olumlu ve güzel enerjilerle doluysa ve mutluysa yaşamına çekeceği enerjilerde yine olumlu ve güzel enerjiler olacaktır. Yine halk arasında “ Kötü şeyler üst üste gelir” sözü de buna başka bir örnektir. Kötü bir deneyim yaşayan kişi, bu deneyimin etkilerini üzerinde taşıdıkça, buna uygun başka enerjileri kendisine çekmeye devam edecektir.

Bu yasadan çıkartılacak en temel sonuç, sahip olduğunuz enerjinin ne olduğu yaşamınıza hangi enerjileri çekeceğinizi size açıkça gösterir sonucudur. Eğer olumsuz,karamsar,depresif ve umutsuz bir durumdaysanız yaşamınıza çekeceğiniz olayların, ne olacağını tahmin etmek için kahin olmak gerekmez. Eğer sürekli korkular

yaşıyorsanız, bu korkularınızla ilgili olayları hayatınıza çekme ihtimaliniz çok daha fazladır. Bu konuda daha önce hırsızlığa maruz kalanların, ikinci bir kere hırsızlığa maruz kalma ihtimalinin, hiç hırsızlığa uğramamış insanlardan daha yüksek olduğuyla ilgili istatistikler vardır. Bunun en önemli nedeni ise kişinin bu konuda sürekli endişeli olması ve bu endişelerinin de yeniden bir hırsızı hayatına çekmesidir. Çekim yasası, hayatımızın her alanında sürekli olarak iş başındadır ve yaşamımızda bir çok olayı aslında hayatımıza biz çekmişizdir. Eğer çekim yasasını bilinçli bir şekilde kullanmayı başarırsanız artık istediğiniz deneyimleri hayatınıza çok daha kolay çekmeyi başarırsınız. Çekim yasasını imgelemeler, olumlamalar, yazmak veya zihinsel olarak odaklanmak gibi tekniklerle etkili bir şekilde kullanabilirsiniz. Ancak biz bugün bu tekniklerden çok çekim yasası ile çalışma yeteneğinizi geliştirmeye ve otomatik olarak iyi şeyleri çekeceğiniz bir zihin durumuna sahip olmanıza odaklanacağız.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Çekim yasasının etkilerini hayatınızda fark ediyormusunuz? Neleri hayatınıza siz çekmiş olabilirsiniz? Peki bunu ben çekmiş olamam dediğiniz şeyleri korkularınızla veya hatalı inançlarınızla aslında siz çekmiş olabilir misiniz?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Olumlu düşünüyor ve iyi şeyleri kolaylıkla hayatıma çekiyorum. ”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Olumlu bir zihin yapısına sahip olmayı ve istediğim şeylere odaklanabilmeyi seçiyorum.Evrenin sınırsız olasılıkları arasından seçim yapabilme gücüne sahip olmaya niyet ediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Sizden bugün hayatınıza çekmek istediğiniz küçük bir şey seçmenizi istiyorum. Bir bardak kahve, bir çiçek veya doğal taştan bir takı gibi. Sonra gün içinde bunu sıklıkla imgeleyin, ona sahip olduğunuzu hissetmeye çalışın. O kahveyi ictiginizi, sıcaklığını damağınızda hissettiğinizi veya o takının boyunuzdaki hissine odaklanın. Bakalım küçük bir şeyi ne şekilde veya hangi hızla hayatınıza çekeceksiniz. Eğer bugün gelmezse moralinizi bozmayın, evrenin kendi zamanlaması vardır ve bu zamanlamaya göre olaylar gerçekleşir.

Günün Detayı: Bugün eğer varsa üzerinizde bir doğal taş taşımanızı isteyeceğim. Kuvars, sitrin, ametist, akik veya kaplangözü taşları çekim yeteneği güçlü taşlardır. Doğal taşı en azından 3-4 dakika akan suyun altında tutun ve sonra üzerinize alın.

BOLLUK VE BEREKET ÇALIŞMASI 8. GÜN

Yepyeni bir günde yepyeni bir bolluk bereketi arttırma çalışmasına hoş geldiniz. Bugüne kadar çok önemli konularla çalıştık ve programa tam anlamıyla uyduysanız bilinç durumunuzda bazı değişimler başlamış olmalı. Farkındalığınızın yükselmesi, bolluk ve bereketin gerçekte bir zihin durumu olduğunu anlamaya başlamanız ve zihin durumunuzdaki değişimleri hissetmeniz ilk hafta için en büyük hedefimizdi. Şimdi bugün ikinci haftaya başlıyoruz ve bu hafta da çok önemli çalışmalar yapacağız.

Bugün çok önemli bir konuya kendimize değer verme konusuna odaklanalım istiyorum. Bu konuda bolluk ve bereketin enerjisi isimli ücretsiz e-kitabımda verdiğim bilgilerle yolumuza devam etmek istiyorum.

Bir insanın kendisine yeterince değer vermesi aynı zamanda değerli olan şeyleri hak ettiği inancı ile de ilgilidir. Kendinizi değersiz hissetmeniz, hayatınıza sadece bolluk-bereketi değil tüm iyi şeyleri kabul etmenizin önündeki en büyük engellerden birisidir. Batı insanı için genelde bir şeyin fiyatı ve değeri doğru orantılı olarak artar. Yani çok para ödeyerek satın aldığımız bir şeye daha ucuz bir eşyamıza göre daha fazla değer verme eğiliminde oluruz. Bir şeyin fiyatı arttıkça bizim için değeri de artar ve bu otomatikleşmiş bir durumdur.

Şimdi kendinize, benim kendime değer vermemle, aldığım eşyaya değer vermem arasında ne gibi bir bağlantı var diye soruyor olabilirsiniz. Haklısınız ilk bakışta bir ilgisi yok gibi duruyor ancak ne yazık ki gerçek çok daha farklı. İnsanlar daha pahalı şeylere daha fazla değer veriyorlarsa aslında bir açıdan zenginliğin ve lüks bir yaşamın değerli olduğuna inanıyorlardır. Bir açıdan diyorum çünkü bir tarafımızda zenginliğin pis bir şey olduğuna inanmakta ancak bu konuyu daha sonra konuşacağız. Şimdilik ana konumuzdan uzaklaşmayalım....

Eğer ben zenginliğin değerli olduğuna inanıyorsam ancak diğer taraftan da kendime hiç değer vermiyorsam bilin bakalım ne olur?

1. İnancınız : Bu ev çok pahalı demek ki çok değerli

2. İnancınız Ben değerli değilim

Ve kaçınılmaz sonuç... O halde ben bu evde yaşayamam...

Bilinçaltı kendi inançlarını gerçeklemeye çalışır ve onaylanma yasasıyla hareket eder. Eğer ben bu evde yaşayamam inancınız varsa, bunu doğrulamak için yanlış seçimler yapar, yanlış zamanlarda yanlış yerlerde olur ve kendinizi sabote edersiniz. Yani inancınızın onaylanma ihtiyacı hayatınızın gerçeğine dönüşür. Bu durumda gerçekten değerli olduğunuz inancına sahip olmanız ,hayatınızda refahın olması için çok önemlidir. Gerçekten değerli dedim çünkü değerli olduğunuza hem bilinçaltınızda hem de bilinç düzeyinde inanmalısınız.

İşte bugünkü çalışmamızın hedefi değerlilik duygusu kazanmanız olacak. Ancak bu bir günde edinilebilecek bir duygu/inanç değil ne yazık ki. Bugün vereceğim çalışmaları programımız bitince 21 gün düzenli yapmanızı önereceğim. Ayrıca eğer ücretli kişiseş CD aldıysanız bu subliminal tekniklerin olduğu CD de değerlilik konusundaki olumlamalar çok işinize yarayacağı için CD'nizle düzenli olarak bir süre çalışmanızı öneririm.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Kendinize gerçekten değer veriyor musunuz? Ne yapmak, nereye gitmek, ne yemek, kimlerle görüşmek istediğinizi sizin seçmeniz önemli mi? İnsanlara kolaylıkla hayır diyebiliyor musunuz yoksa kırmamak için istemeyerek de olsa evet mi diyorsunuz? Elalem ne der inancını var mı?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Ben değerli bir insanım ve kendi değerimi şimdi tamamen fark etmeyi seçiyorum”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Kendimi olduğum gibi kabul etmeyi ve sevmeyi seçiyorum. Ben harika bir varlığım ve zaten olduğum gibi mükemmelim. Kendi gerçek değerimi görmeye ve benim değerimi bilen insanlarla bir arada olmaya niyet ediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması: Gerçekten değer verdiğiniz bir insanı düşünmenizi istiyorum.

Bugün. Ona neden değer verdiğinizi tam olarak tespit etmeye çalışın. Hangi özellikleri bu kişiyi sizi gözünüzde değerli kılıyor. Daha sonra bu kişiye değer kazandıran özellikleri bir kağıda yazın ve bu özellikleri dikkatle inceleyin. Bunlar sizin için, değerli insan olma kriterleridir ve gerçekten kendinize değer vermek istiyorsanız bu özelliklere sizin de sahip olmanız gereklidir. Kendinize gerçekten değer vermeniz için sizden listelediğiniz bu vasıfların üzerinde çalışmanızı istiyorum. Eğer değer verdiğiniz insana, güvenilirlik, hoşgörü ve çalışkanlık vasıflarından dolayı değer veriyorsanız her gün kendinize " Güvenilir, hoşgörülü ve çalışkan bir insan olmayı seçiyorum" demeniz ve bu yönde adımlar atmanız değerlilik duygunuzun gelişmesine çok faydalı olacaktır.

Günün Detayı: Bugün kendinizi değerli hissedeceğiniz bir şey yapmanızı istiyorum. Eğer paranız varsa yani aslında o kuaföre gitmek istiyorsanız bunun için paranız da varsa ancak içinizde küçük bir ses buna değmeyeceğinizi söylediği için gitmiyorsanız bugün o sesi dinlemeyin ve o kuaföre gidin. Yapacağınız şey para harcamakla ilgili olmayabilir kendinizi değersiz hissettiğiniz için yapmadığınız herhangi bir şey olabilir. Çok pahalı ürünler satan bir mağazaya sadece girip bakmak bile sizin için büyük bir adım olabilir. Ne olursa olsun size kendinizi değerli hissettirecek herhangi bir şey yapmanızı istiyorum bugün ve bu adımı kesinlikle atlamayın.

BOLLUK VE BEREKETİ ARTTIRMA PROGRAMI 9. GÜN
Bolluk ve bereketi arttırma programının 9. gününe hoş geldiniz. Bugün de dün yaptığımız çalışma gibi çok temel sorunlardan birisi ile çalışacağız. Yetersizlik Duygularımız... Bunu söylemeyi sevmiyorum ancak bunlar çok temel ve kemikleşmiş sorunlar olduğu için bugün vereceğim niyet ve olumlamayı da bu program bitince sürdürmenizi önereceğim. Yani ilk fırsatta sadece değersizlik ve yetersizlik sorununa odaklanarak 21 gün daha çalışmanızı sürdürün. Aynı anda iki konu ile çalışmanın püf noktaları için bolluk ve bereketin enerjisi isimli ücretsiz e- kitabımı inceleyebilirsiniz.
Yetersizlik duygusu, bir kişinin kendisini herhangi bir işi başarmak için yeterli görmemesi ve önce tamamlaması gereken eksiklikleri olduğuna inanmasıdır. Genelde ilk çocukluk dönemlerinde gelişen ve bütün hayatımızı etkileyen güçlü bir duygudur . Çocuk emeklemeye başladığı andan itibaren dünyayı keşfetmeye başlar. Anne ve baba da bu andan itibaren çocuğun herhangi bir tehlike ile karşılaşmaması için sürekli olarak tedbirler alırlar ki bu da son derece doğaldır. Ancak çocuğun yapabileceği şeylerin kısıtlanması yada tek başına başarabileceği basit şeylerde bile onu ısrarla desteklemek yetersizlik duyguları geliştirmesini sağlayacaktır.
Yetersizlik duygusu olan insanlar isteklerini elde etmek yada başarılı olmak için sürekli koşullar ileri sürerler. Daha fazla param olsaydı yapabilirdim, yabancı dilim olsaydı başarırdım, üniversite okusaydım daha iyi bir iş bulabilirdim, çevrem olsaydı kendi işimi kurardım, gibi bahaneleri sıklıkla ağızlarından duyabilirsiniz. Bahaneleri diyorum çünkü bunların hepsi yetersizlik duygularından kaynaklanan, eksiklik bulma çabasından başka bir şey değildir. Başarılı olmak için kişinin gerçekten istemesi ve karar vermesi dışında gereken tek şey cesur bir adım atması ve istikrarlı bir şekilde amaçlarına ulaşmak için çalışmasıdır.
Eğer yetersizlik duygularına sahipseniz, refah içinde bir hayat sürdürmek için kendinizi sabote ederek hatalı seçimler yaparsınız. Eğer başarı, refah ve güzel şeylere sahip olmak için sürekli bahaneler buluyorsanız artık kendinizi tamamen yeterli hissetmek için çalışmalar yapmanızın vakti gelmiş demektir. İşte bugün bu konuda çok etkili olacak bir program vereceğim size.
Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.
Kendinizi hangi alanlarda hangi konularda yetersiz hissediyorsunuz? Hangi vasfa ya da neye sahip olsaydınız yeterli olurdunuz? Sizinle aynı eksiklikleri olan ve yine de başarılı

olan bir insan tanıdınız mı ya da böyle insanların varlığını duydunuz mu şimdiye kadar? Eğer duyduysanız neden o başardı bu eksikliklerine rağmen?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Ben istediğim ve karar verdiğim herşeyi yapabilecek güce sahibim”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Amaçlarıma ulaşmam için beni engelleyen, beni kısıtlayan ve beni harekete geçmekten alıkoyan bütün olumsuz inançlarımı ve korkularımı hayatımdan uzaklaştırmaya niyet ediyorum. Bir şeyi başarmak için sadece istemem ve bunun için çalışmam yeterlidir. Bugün beni büyütecek, beni geliştirecek ve destekleyecek bir sürecin ilk adımını atıyorum ve cesaretle bu yolda yürümeyi, amaçlarımı gerçekleştirmeyi seçiyorum.”

Günün Kolay Uygulaması: Bugün bir kağıda önce isteklerinizi tam karşısına da neden bunları yapamadığınızı yazmanızı istiyorum. Örneğin kendi işimi kurmak istiyorum – Kuramıyorum çünkü başarısız olmaktan korkuyorum ya da kilo vermek istiyorum – veremiyorum çünkü o kadar iradeli değilim gibi. Sonrasında listenize bir göz atın ve bu listeyi kararlı bir şekilde yırtıp atarken sesli olarak " Tüm yetersizlik duygularımla şimdi vedalaşıyorum. Ben istediğim ve karar verdiğim herşeyi yapabilecek güce sahibim" deyin. Eğer zamanınız olursa yeniden bir liste hazırlayarak isteklerinizi yeniden yazmanız ancak yazarken “Seçiyorum” kalıbını kullanmanız çok faydalı olacaktır. Örneklerimizle devam edersek kendi işimi kurmayı seçiyorum veya ideal kiloma ulaşmayı seçiyorum gibi. İkinci listenizi güvenli bir yere kaldırmanız yeterlidir. Seçimleriniz gerçekleşince onu da yırtarak atabilirsiniz.
Günün Detayı: Bugün kendinizi yeterli hissettiğiniz alanlara odaklanmanızı istiyorum. Bir düşünün bakalım hayatınızın hangi alanlarında yeterli hissediyorsunuz. Belki iyi bir anne/baba olduğunuzu düşünüyor olabilirsiniz, ikili ilişkilerde yeterli hissediyor olabilirsiniz hatta evinizi düzenli tutmak, komşularınızla iyi geçinmek, hayatınızı iyi planlamak, iyi bir dost olmak gibi aklınıza bir çok şey gelebilir. Dikkatinizi neye verirseniz onu büyütürsünüz ve bugün yeterlilik duygularınızı büyütmek için dikkatinizi kendinizi yeterli hissettiğiniz yaşam alanlarınıza vermenizi istiyorum.
İşte ilk günün programını bitirdik bile ve yarın 10. günümüzde görüşmek üzere diyorum.

10. GÜN

Bolluk ve bereketi arttırma çalışmamızın 10. günü başlıyor. Bugün yine çok önem verdiğim bir konuyla kurban arketipiyle çalışacağız. Bu konuda verilebilecek çalışmalar çok sınırlı olduğu için daha önce de kitaplarımda verdiğim bilgileri paylaşacağım sizinle ve geçmişte bu meditasyonu yapmış olsanız bile bugün mutlaka tekrar yapmanızı istiyorum. Biliyorsunuz bu bir program ve belli bir sıra izleyerek hareket ediyoruz. Bu sıralama içinde değersizlik ve yetersizlik duygularınızın hemen arkasından bu duygulardan çok keyif alan kurban arketipimizle olan enerji bağımızı düzenlemek çok faydalı olacaktır. Programa devam ederken ben bunu yapmıştım asla demeyin ve sıralamaya göre verdiğim bütün uygulamaları dikkatle yapın lütfen.

Arketip kavramını ilk olarak Platon zamanında buluyoruz. Platon, arketiplerin, biçimlerin ideal ölümsüz şablonları olduğunu ortaya koymuştur. 20.yy’da İsviçreli psikolog Carl Jung, arketipleri modern psikoloji dünyasına sokmuştur. Temelinde, çoğu arketip, yaşamdaki tarihsel rollerden ortaya çıkmıştır. Arketipler kolektif bilinçaltının öğeleridir. Kurban arketipi herkeste vardır ancak kişinin bu arketipi olumlu yada olumsuz olarak deneyimlemesi kendi seçimidir. Olumsuz yönüyle başına gelenlerden dolayı sürekli kaderi, başkalarını suçlayan, kendine acıyan, kendini güçsüz çaresiz hisseden ve ben ne yapabilirim, neyi değiştirebilirim ki şeklinde bir inanç kalıbıyla harekete geçmek yerine olumsuz duruma

katlanan bir kişilik motifi çıkacaktır. Kurban arketipimiz adeta kurban olmakla beslenir ve ego bu durumda zevk alır. Vah zavallı ben, bakın başıma neler geldi diyerek insanların sevgisini, ilgisini ve merhametini kazanması da en büyük çıkarıdır. Yaşadığınız her sorunda kendinize acaba egom bu durumdan zevk alıyor mu, içimde bir şeyler kurban olmaktan memnun mu diye sormanızı öneririm. Çoğu zaman sizi şaşırtacak iç görüler elde edebilirsiniz bu sorularla.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Kendinizi hangi konularda hangi olaylarla kurban gibi hissediyorsunuz? Kurban olduğunuz zaman hangi çıkarları elde ediyorsunuz? İnsanların sizi onaylaması, sevgisi veya acıması mı sizi besleyen duygular? Kurban olmayı bırakmayı seçseydiniz hayatınız nasıl olurdu?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Hayatımın sorumluluğunu üstleniyor ve her durumda gücü elimde tutuyorum”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Tüm bastırılmış öfkelerimin, kızgınlıklarımın, kurban bilincimin ve kabullenmekte zorlandığım tüm olayların bilincimdeki ve bilinçaltımdaki etkilerinin nazikçe temizlenmesini seçiyorum. Bunlardan temizlenen yerlerle sevgi ve ışığın gelmesine niyet ediyorum. ”

Günün Kolay Uygulaması:

Sizden bugün kurban meditasyonunu yapmanızı istiyorum.

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus duruşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınız imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Sessizce kurban arketipinizi davet edin. Görmek zorunda değilsiniz sadece hissedebilir yada varlığını bilebilirsiniz ya da aklınıza bir görüntü gelebilir. Size bir insan kılığında gelecektir. Ona öncelikle teşekkür edin ve sonra şöyle deyin.

Kurban arketipim, senden bundan sonra sadece beni kurban etmek isteyen insanları bana göstermeni istiyorum. Artık senin görevin beni kurban etmek isteyen insanları ve durumları bana göstermendir. Şimdiden bu görevi en iyi şekilde yapacağın için teşekkür ederim.

Daha sonra onun gitmesine izin verin. Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün.

Günün Detayı: Kurban arketipinizle çalışırken kurban gibi gördüğünüz insanların bu olumsuz enerjilerini beslediğini fark etmenizi istiyorum sizden. Birisine acımak yerine onu güçlendirmek bu kişiye yapabileceğiniz en büyük iyiliklerden birisidir. Acınacak durumda birisini görünce vah yazık zavallı demek yerine içinizden " Bu kişinin sağlıklı, refah içinde ve mutlu olmasını seçiyorum" deyin ve onun için dua edin. Eğer tanıdığınız bir insan ise yüzüne ben seni sağlıklı, refah içinde ve mutlu görmek istiyorum ve bunun için tüm kalbimle dua ediyorum. Bunun olabileceğine inanıyorum ve benim inancımın gücü seni destekleyecektir diyebilirsiniz. Başkalarının kurban bilincini beslemek sizin kurban bilincinizi de büyütür. Bundan sonra acınacak durumda birisini görünce yapabileceğiniz yardımı yapmakla birlikte ona acıma duygularınızı değil sevgi ve iyilik duygularınızı gönderin lütfen.

11. GÜN

Programımızın 11. Günü ile çalışmalarımıza devam ediyoruz. Bugün çok önemli bir konu olan affetme konusu ile çalışacağız. Affetmenin bolluk ve bereketle nasıl bir ilgisi olduğunu düşünebilirsiniz ilk aşamada ancak çok net bir şekilde eğer hala kızgın, öfkeli olduğunuz veya nefret ettiğini birileri varsa hayatınıza bolluk ve bereketi çekmenizin çok zor olduğunu söyleyebilirim. Birisinden nefret etmek demek bilinçsizce olumsuz duygularınızı sürekli evrene göndermek demektir. Bu olumsuz duygularınız ise başka olumsuzlukları hayatınıza çekecektir. Hayatınıza negatif sorunları çekerken bir taraftan da bolluk ve bereket gibi pozitif bir durumu çekmeniz mümkün değildir.

Birisine olan kızgınlığınızın yada nefretinizin devam etmesi o kişiye değil sadece size zarar verir. Bunu şöyle düşünün nefret ettiğiniz kişi size bir kere vurdu, siz ise ona olan nefretinizle her gün defalarca kere kendinize vuruyorsunuz. Buna gerçekten değer mi? Ondan nefret ederek ürettiğiniz olumsuz duygular ve enerjiler hayatınıza kimbilir hangi sorunları davet etti? Karşınızdaki kişiye size zarar verdiği için kızıyorsunuz, peki bu durumda siz kendinize ne yapıyorsunuz? Eğer hayatınızda daha fazla refah olmasını istiyorsanız affederek eski kızgınlıkların ağırlığından kurtulmak zorundasınız. Dikkat edin zorundasınız diyorum çünkü bunun başka bir alternatifi yok. Daha fazla bolluk- bereket ve iyi şeyleri hayatınıza çekmeniz için olumlu duygulara ve enerjilere sahip olmanız gerekiyor

İşte bugün affetmek konusunda çok etkili bir çalışma yapacağız sizlerle.

Günün Farkındalık Sorusu:
Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Affedemediğiniz insanlar var mı, kimler? Onları affedebilseniz hayatınızda neler değişirdi? Affettiğinizi düşündüğünüz bir insanın şu anda harika bir hayatı olduğunu, çok iyi şeyler yaşadığını bilseniz bu sizi etkiler mi?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

"Hayatıma giren herkesi affederek özgürleşiyorum"

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

"Beni üzen, beni inciten, bana zarar veren herkesi affediyor ve onların negatif yüklerinden, olumsuz enerjilerinden kurtuluyorum. Şimdi tüm eski ve acı veren, beni olumsuz etkileyen, anılarımın olumsuz etkilerinin şifalanmasını seçiyorum."

Günün Kolay Uygulaması:

Bugün kimi affetmek istiyorsanız onunla ilgili tüm olumsuz duygularınızı ve düşüncelerinizi boş bir kağıda yazmanızı istiyorum. Aklınıza gelen her şeyi tüm kızgınlığınızı ve bunların

nedenlerini tek tek yazın. Tamamen yazdığınıza emin olunca kağıdı elinize alın ve “ Ben artık bu acı verici deneyimin hayatımdaki etkilerinden tamamen arınmaya ve bu olumsuz enerjilerden arınmaya niyet ediyorum” diyerek kağıdı yakın. Küllerini mümkünse doğaya bırakın değilse çöpe atın. Bu uygulama son derece güçlüdür mutlaka tam olarak yapmaya çalışın. Eğer birisini affettiğinizi düşünüyorsanız yine de bu çalışmayı yapmanızı öneririm çünkü bazen affettiğimizi sandığımız insanlara karşı bilinçaltı kızgınlığımız devam etmektedir. Yazmaya başlayınca bu duyguların açığa çıktığını görebilirsiniz. Ancak denemenize rağmen aklınıza kimse gelmiyorsa bu adımı atlayabilirsiniz.

Günün Detayı: Bugün affetme günümüz ve ben bu gün zihinsel olarak affetmeniz gereken insana imgeleyerek kalp chakranızdan iki göğsünüzün tam ortasından çıkan pembe renkli bir ışığı göndermenizi istiyorum. Kimi affetmeniz gerekiyorsa onu imgeleyen ve sizin kalp chakranızdan çıkan pembe renkli bir ışığın bu kişiye ulaştığını imgeleyin. Bu imgelemeyi birkaç dakika yaptıktan sonra içinizden veya sesli olarak “ Sevgi şifalandırır ve ben sevgiyle aramızdaki tüm bağların kopmasına niyet ediyorum” diyerek çalışmayı bitirin. Eğer üzerinde çalışmanız gereken birkaç kişi varsa arka arkaya hepsi ile tek tek aynı uygulamayı yapabilirsiniz.

BOLLUK VE BEREKETİ ARTTIRMA PROGRAMI 12. GÜN

Bugün yine çok önemli bir konuyla gücümüzü üstlenmemizle çalışacağız. Gücümüzü üstlenme yani hayatımızın sorumluluğunu elimize alma bolluk ve bereket için çok önemli noktalardan birisidir.

Sorumluluk almak sadece bolluk ve bereketinizi değil, tüm hayatınızı etkileyecek bir zihin durumudur. İnsanların büyük bir kısmı başarılarını değerlendirirken kendi çabalarını, yeteneklerini ve davranışlarını takdir ederler. Yani başarılarına sahip çıkar ve başarılı olmanın sorumluluğunu üstlenirler. Oysa aynı durum başarısız sonuçlar için geçerli değildir. Başarılarına sahip çıkan insanlar başarısızlıklarında genellikle suçlayacak birilerini yada bir şeyleri kolaylıkla bulurlar. Bu bahaneler bazen çok mantıklıdır yani neden başarısız olduğunu anlatan kişiye hak vermemek elde değildir. Patronu ona iş vermiş ama işi tamamlaması için gerekli şartları sağlamamıştır, eşi çok sinirli ve çok gergindir bu nedenle evliliğini yürütememiştir, arkadaşı ona yalan söylemiş ve hata yapmasına yol açmıştır gibi ilk bakışta kişiyi haklı çıkartan bir çok başarısızlık gerekçesi duyabiliriz. Ancak haklı yada haksız başarısızlıklarınız için bir başkasını suçladığınızda o kişinin sizin üzerinizde bir gücü olduğunu kabul etmiş olursunuz.

Lütfen buraya çok dikkat edin... Başınıza gelen kötü şeylerin sorumluluğunu başkasına vermek, o kişiye sizin hayatınızı etkileme gücünü de vermek demektir. Bir anlamda sorumluluğu başkasına devrederek başarısızlığınıza yada hayatınızdaki kötü giden şeylere bir açıklama bulabilir ve egonuzu rahatlatabilirsiniz. Ancak bu rahatlamanın bedelini hayatınızın kontrolünü başka insanlarla paylaşarak ödersiniz. Sorumluluğu üstlenmek hayatınızdaki her alan gibi maddi durumunuzu da ciddi olarak etkiler. Yaşadığınız maddi sorunlar için birilerini suçlarsanız bu konuda aciz olduğunuzu, elinizden bir şeyin gelmeyeceğini ve bu sorunları yaşamaya devam edeceğinizi de kabul etmiş olursunuz. Bu şekilde bir ön kabule sahip olan bir insanın ise refah içinde yaşaması düşünülemez. Sorumluluğu üstlenmek biraz zihinsel pratik gerektirir ancak bugün sizlerle bu konuda etkili bir çalışma yaparak ilk adımı atalım istiyorum.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Bir sorun yaşadığınız zaman başkalarını suçlamaya eğilimli misiniz? En çok hangi

kalıplarla, kimleri suçluyorsunuz? Sorunlarınız için başkalarını suçlamayı bıraksaydınız neler yapardınız, sorunu nasıl çözmeye çalışırdınız?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“Hayatımı sevgiyle, sorumlulukla ve keyifle en iyi şekilde yönetiyorum. ”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“Hayatımdaki her şeyin sorumluluğunu kabul ediyorum. Tüm başarılarım için kendimi kutluyor ve tüm sorunlarımı benim oluşturduğumu kabul ediyorum. Bu sorunlara ben izin verdim ve şimdi başlattığım gibi hepsini sonlandırabileceğimi inanıyorum. Hayatımı yönetebilecek kadar güçlüyüm ve şimdi gücümü en doğru şekilde kullanmayı seçiyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Bugün sizden hayatınızda başkalarını suçladığınız alanları bulmanızı istiyorum. Bir kağıt ve kalem alın ve önce sorununuzu yazın altına ise bu sorunun size göre nedenlerini yazın. Eğer annenizi, babanızı, kardeşinizi, eşinmizi, arkadaşınızı, patronunuzu, piyasayı, şartları veya başka her kimi/neyi suçluyorsanız tek tek yazın. Örneğin çok mutsuzum çünkü eşim beni mutlu edemiyor bu onun suçu gibi. Param yetmiyor çünkü patron zam yapmıyor bu onun suçu gibi. Sonrasında her bir maddeyi önce sesli olarak okuyun. Çok mutsuzum deyin örneğin sesli olarak sonrasına ise şunun ekleyin. Buna benim içimdeki bir şey yol açıyor, buna ben izin veriyorum. Şimdi hayatımın sorumluluğunu üstleniyor, gücümü elime alıyor ve mutlu olmayı seçiyorum deyin. Ya da param yetmiyor ancak buna içimdeki bir şey yol açıyor, buna ben izin veriyorum. Şimdi hayatımın sorumluluğunu üstleniyor, gücümü elime alıyor ve ihtiyacımdan çok kazanmayı seçiyorum deyin. Siz de bu şekilde listenizi hazırlayın ve çalışmanızı tam olarak yapın. Bitince listenizi yırtıp atabilirsiniz bu listeyi yakmaya gerek yoktur.

Günün Detayı: Bugün sorumluluğu alma gününüz ve ben bugün bu konuda farkındalık geliştirmenizi istiyorum. Gün boyunca lütfen tüm hayatınızın sorumluluğunu zihninizde de olsa üstlenmeye çalışın. Başkalarını suçlamak yerine buna ben izin verdim ve ben değiştirebilirim şimdi ….. olmasını seçiyorum diyerek sorunlara yaklaşın. Arkadaşınız size çok sinirlendirdiyse ve kesinlikle hatalı ise bile bu kalıbı kullanın. Ancak suçu üstlenmeyi biz suçu değil sorumluluğu üzerimize alıyoruz ve bu şekilde gücümüzü üstlenerek durumu istediğimiz şekilde değiştiriyoruz. Aradaki farka dikkat ederek bugün sorumluluk çalışması yapmanızı öneririm.

13. GÜN

Bugün programımızın 13. Günü ve biz bugün yine çok önemli bir konu olan almayı bilmek konusu ile çalışacağız. Bazı insanlar tamamen vermeye odaklı yaşarlar. Sevdiklerini mutlu etmek, insanlar için bir şeyler yapabilmek, onlara yardım etmek, ellerinden gelen herşeyi vermek konusunda çok yüksek bir motivasyonları vardır. Ancak iş almaya gelince istemez, rahatsız olur veya en azından tereddüt ederler. Bazı insanlar ise almayı çok severler ancak vermekten hoşlanmazlar. Bunlardan her ikisi de bolluk ve bereketi ciddi olarak etkileyen tutumlardır. Eğer almazsanız bir süre sonra tükenirsiniz ve verecek bir şeyiniz kalmaz. Eğer vermezseniz akışı tıkarsınız ve artık size gelmemeye başlar. İşte bugünkü çalışmamızın konusu alma ve vermeyi dengelemeyi öğrenmek olacak.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Size birisi bir hediye verdiği zaman keyifle alıyor musunuz yoksa içsel bir rahatsızlık duygusu yaşıyor musunuz? Size edilen bir iltifatı mutlulukla kabul ediyor musunuz yoksa altında ne var acaba ya da yalan söylüyor kesin diye mi düşünüyorsunuz?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“Hayatımda alma ve vermenin dengesini sevgiyle kuruyorum ”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“Bana gelen tüm hediyeleri, tüm güzellikleri, tüm mutlulukları, tüm refahı ve tüm harika şeyleri bugünden sonra sevgiyle kabul etmeyi seçiyorum. Ben değerli bir insanım ve değerli olan her şeyi hak ettiğime inanıyorum. Hayatımda alma ve vermenin dengesini kolayca kurmaya niyet ediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Bugün sizden alma ve verme dengenizle ilgili farkındalık geliştirmenizi istiyorum. Bir gününüze dikkat edin bakalım zamanını, ilgisini, parasını, bilgisini veya emeğini veren taraf hep siz misiniz yoksa sadece alan tarafta mısınız? Kendinize karşı objektif olmanız kolay değil biliyorum ancak bazı temel noktalara dikkat etmeniz sağlıklı sonuçlar almanız için yeterlidir. Örneğin akşam saatlerinde elinize bir kağıt kalem alın ve iki ayrı liste yapın. İlk listede bugün kimler için neler yaptım diğer listede kimler benim için neler yaptı sorularının yanıtları olsun. En ufak şeyi bile yazın örneğin arkadaşıma kahve yaptım, onun için yemeğe 30 dakika geç çıktım gibi… Sonra iki listenizi karşılaştırın ve alma – verme dengenizin durumunu görün. Bu çalışma sadece farkındalık oluşturmak için bile çok önemlidir. Bu nedenle dikkatle yapmanızı öneririm.
Günün Detayı: Bugün almayı öğrenme veya alma – verme dengesi kurma gününüz. Bugün sizden birisine karşılık beklemeden sevgiyle bir şey vermenizi istiyorum. Zamanınızı, bilginizi, ilginizi, paranızı, bir eşyanızı her ne istiyorsanız verin. Aynı şekilde birisinden bir şey istemenizi de istiyorum. Kim olduğu önemli değil ancak suçluluk duymadan rahatlıkla istemeniz çok önemli. Birisinin sizi dinlemesini istemek, sizinle alışverişe gitmesini istemek gibi basit bir şey de olabilir ancak gerçekten istediğiniz bir şey olsun. Karşınızdaki kabul etmezse yine de teşekkür edin ve başka birisinden isteyin. Kabul görünce ise sevgiyle alın istediğiniz şeyi ve elbette verene de teşekkürlerinizi iletin. Bugün alma ve verme günümüz ve hem sevgiyle vereceğimiz hem sevgiyle alacağımız bir gün oluşturalım.

14. GÜN

14. günümüze hoş geldiniz yani 2. haftamızı bugün tamamlıyoruz. Bugün ne istediğinizi bilme konusunda çalışacağız. Uzun yıllardır verdiğim danışmanlıklarda insanlara birçok kere gerçekte ne istiyorsun diye sordum ve yanıt vermekte zorlandıklarını gördüm. Kısa vadede iş istiyorum, para istiyorum, evlenmek istiyorum şeklinde yanıtlar verebiliyor çoğu insan ancak gerçekten bu hayattan ne beklediklerini, gerçek isteklerini çoğu zaman bilmiyor veya hissedemiyorlar. Eğer sizde gerçekten ne istediğinizi bilmiyorsanız elde edecekleriniz sadece sizi günlük olarak tatmin edecek yüzeysel ihtiyaçlarınızın tatmini olacaktır. Peki, gerçek istediğinizi nasıl anlayacak ya da nasıl tespit edeceksiniz? Şimdi size bunun için basit ama etkili bir teknik öğreteceğim. Bir an için her şeyinizin olduğunu düşünün, milyonlarca dolar paranız, muhteşem bir malikâneniz, çok başarılı uluslararası bir işiniz, harika bir eşiniz ve çocuklarınız. Hepiniz sağlıklısınız, mutlusunuz ve artık hiç çalışmasanız da her gün hesabınıza binlerce dolar para yatıyor. Şimdi deniz kıyısındaki muhteşem malikânenizde uyandınız, aşağıda hizmetçileriniz sizin için sofrayı kurmuşlar ve bugün hiçbir sorumluluğunuz yok. İşte sorum geliyor…. Bu şartlarda bugünü nasıl geçirmek, ne yapmak isterdiniz? Hemen acele yanıt vermeyin biraz düşünün. Örneğin

alışveriş diyebilirsiniz ancak zaten yüzlerce hatta binlerce elbesiniz var. Hatta ünlü moda evleri en son çıkan elbiseleri size bedava gönderiyor yeter ki giyin diye, hiçbir mağaza da olmayan elbiseler, takılar, kozmetikler zaten sizde var. Çocuklarımla zaman geçiririm de demeyin çünkü onların özel dersleri, aktiviteleri var. Bu şartlarda ne yaparsınız o gün ve diğer her gün? Vereceğiniz yanıt gerçek tutkunuzdur ve gerçek istediğinizdir diyebilirim net bir şekilde ve o yanıt neyse eğer onu hemen yapmaya başlarsanız gerçekten başarılı olacağınızı da garanti edebilirim. Bu soruyu kendime sorduğum zaman kitap okurum, bilgilerimi ve deneyimlerimi yazar, danışanlarıma zaman ayırırım demiştim. Sonra zaten şimdi de bunu yaptığımı görünce gülümsemiş ve tutkumu yaşadığımı anlamıştım :) Lütfen bugün gerçekten ne istediğinizi tespit edin ve en azından bunu yaşamaya niyet edin.
Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Eğer gerçekten istediğiniz gibi bir hayatınız olsaydı nasıl bir hayat sürdürüdünüz? Detayları bütün netliği ile yazmanızı ve yazdığınız kağıdı kaldırmanızı istiyorum sizden. Neleriniz oldurdu? Siz kim olurdunuz? Neler yapardınız? Kimlerle görüşürdünüz? Nasıl bir hayatınız olurdu?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“Kalbimin gerçek isteklerini biliyor ve kalbimin rehberliğine güveniyorum. ”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“Hayattan ne istediğimi bilmeyi ve gerçek isteklerimi gerçekleştirebilecek enerjiye, cesarete, güce sahip olmayı seçiyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Bugün sizden bir kağıda gerçek isteklerinizi yazmanızı istiyorum. Yukarıda anlattığım teknikle tespit ettiğiniz isteklerinizi açık, net ve detaylı bir şekilde yazın. Sonrasında kağıdı elinize alın, kalp chakranıza yani iki göğsünüzün ortasına bastırın ve bu niyetlerinizin en kısa zamanda en hayırlı şekillerde gerçekleşmesine niyet ederek kağıdınızı uygun bir yere kaldırın. Niyetleriniz gerçekleşince kağıdı yakarak küllerini doğaya gönderebilirsiniz.
Günün Detayı: Bugün gerçek isteklerimizi tespit etme günü ve ben sizden bugün bütün seçimlerinizi yaparken kendinize “ Kendimi buna mecbur mu hissediyorum, tek bildiğim seçenek bu mu yoksa bunu istiyor muyum” diye sormanızı istiyorum. Örneğin sabah uyandınız ve giyineceksiniz elinize bir giysi aldınız bu kıyafeti giymek için kendimi mecbur mu hissediyorum, iyi görüneceğimi bildiğim tek seçenek olduğu için mi giyiyorum yoksa gerçekten istiyor muyum diye sorun. Tüm seçimlerinizde bu soruyu sorarak seçimlerinizin gerçek motivasyonlarını anlayabilirsiniz. Seçimlerinizi nasıl yaptığınızı fark etmek gerekli değişimleri yapmanıza yardım edecektir.

15. GÜN
Bugün isteklerimize ulaşmamızı önemli ölçüde engelleyen sorunlardan birisi olan süreci kontrol etme alışkanlığı ile çalışacağız. Ne demek süreci kontrol etme alışkanlığı? Diyelim ki bir ev istiyorsunuz, şöyle geniş, yeni, merkezi bir yerde ve güzel bir ev. Olumlu düşünüyor, isteğinize odaklanıyor, olumlamalar ve imgelemeler yapıyorsunuz. Ancak bu ev nasıl olacak da size gelecek sorusunu aklınızdan çıkartamıyorsunuz. Aklınıza önce şans oyunları geliyor ama sonra bunun uzak bir ihtimal olduğunu düşünüyor, vazgeçiyorsunuz. Sonra biraz para biriktirsem, biraz kredi alsam, yıl sonundaki ikramiye ve annemden de biraz destek istesem şeklinde başlıyorsunuz planlar yapmaya yani bu evi nasıl alabileceğinizi düşünmeye. İşte bu noktada süreci kontrol etmeye çalışarak isteklerinizin

gerçekleşmesini engelleme aşamasına geçmiş oluyorsunuz. Şimdi lütfen bütün dikkatinizi bana verin ve söyleyeceğim şeyin önemine odaklanın. " Eğer sonucu seçerseniz süreç, süreci seçerseniz sonuç belirsizleşir" Bu ne demektir? Bu varmak istediğiniz yeri seçerseniz bu noktaya varacağınız rotayı kontrol altında tutamayacağız, rotanızı seçerseniz ise sonucun belirsiz hale geleceği anlamına gelen gerçekten çok önemli bir bilgidir. İlgilenenler kuantum – belirsizlik teorisini inceleyerek bu bilginin daha detaylı anlamını öğrenebilirler. Şu halde yapmanız gereken tek şey sonuca odaklanmak, sürecin nasıl işleyeceğini kontrol etmeyi bırakmak olacaktır. Eğer bir ev istiyorsanız evinize odaklanın, onu imgeleyin, olumlayın, isteyin ancak nasıl o evi alacağınızı bırakın. Evren sonsuz olasılıklardan oluşur ve herhangi bir yolla ev size gelebilir. Elbette bu süreçte karşınıza çıkan fırsatlara duyarlı olun, olanaklar oluşursa bunları değerlendirin ancak siz kafanızda plan yapmayın, süreci kontrol altına almaya çalışmayın. Her seçimin bir vazgeçim olduğunu düşünürsek süreci seçmek bir çok olasılıktan vazgeçmek anlamına da gelir. İsteklerinizin gerçekleşmesi için sadece sonuca odaklanmanız ve süreci kontrol alışkanlığınızı bırakmanız gerçekten en temel noktalardan birisidir. Bu nedenle size bugün bu konuda faydalı uygulamalar vereceğim.
Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

İsteklerinizi hayal ederken sonuca mı odaklanırsınız yoksa aşama aşama nelerin olacağını, hangi yolların sizi istediğiniz sonuca götüreceğini mi planlarsınız? Süreci planladığınız zamanlarda olaylar sizin planladığınız gibi mi gerçekleşir yoksa karşınıza tahmin etmediğiniz durumlar/sorunlar/olaylar mı çıkar? Bir şey isteyip herşeyi oluruna bırakınca isteklerinizin daha kolay gerçekleştiğine hiç şahit oldunuz mu? Peki isteyip bırakmak sizin için neden bu kadar zor?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Ben sadece isteklerime odaklanıyorum ve isteklerimin nasıl gerçekleşeceğini evrene bırakıyorum.”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Sadece isteklerimin gerçekleştiğine odaklanmayı ve nasıl olacakları ile ilgilenmemeyi seçiyorum. Biliyorum ki evrende sınırsız olasılıklar var ve isteklerim milyonlarca farklı yolla gerçekleşebilir. Ben sadece sonuçlara odaklanıp, en iyi olasılığın benim için gerçekleşmesine izin vermeye niyet ediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Sizden bugün istediğiniz bir şeye odaklanmanızı istiyorum. Ancak bunu nasıl elde edeceğinizi bırakın, sadece sonucu imgeleyin ve hissetmeye çalışın. Sonuç sizi heyecanlandırsın, gerçekleşince nasıl hissedeceğinizi duyumsayın ve keyif alın. Bu pratik sonuçlara odaklanmayı öğrenmeniz icin verimli bir çalışma olacak. Bugün sık sık aklınıza geldikçe bu pratiği yapmanızı istiyorum.

Günün Detayı: Bugün isteklerinizi gerçekleştirmek için ne kadar plan yaptığınızı fark etmenizi istiyorum sizden. Örneğin öğlenden sonra bir kahve içmek istiyorum deyip bırakıyor musunuz yoksa saat kaçta, nerede, kiminle kahve içeceğinizi planlayarak mı hareket ediyorsunuz? Herşeyi akışına bırakın demem özellikle profesyonel iş hayatı için uygun veya doğru olmaz ancak en küçük şeyi bile planlayanlar grubuna giriyorsanız hayallerinize ulaşmanız kolay olmayacaktır. Bu durumda en azından bugünlük plan yapmandan akışına bırakmayı denemenizi istiyorum. Sadece isteyin ve akışına bırakın

bakalım hayat size nasıl sürprizler sunacak..

16. GÜN

Bugün programımızın 16. günü, hızla yol alıyoruz ve eminim tüm çalışmalarınızı tam yaptıysanız şimdiden içinizde bir şeylerin değiştiğini hissediyorsunuz. Önce iç değişir sonra dış değişir bu nedenle azimle kendinizle çalışmaya, programınızı tam olarak yapmaya devam etmenizi istiyorum. Sadece 6 günümüz kaldı ve bu günleri en iyi şekilde değerlendirmemizi istiyorum.

Bugün enerji kaçaklarımız üzerinde konuşacak ve çalışacağız. Düşündüğümüz herşey hem enerjidir hem de bizim enerjimizi etkiler. Düşünceler kendi frekanslarına uygun şeyleri hayatımıza çekerken aynı zamanda bizi güçlendiren yada zayıflatan bir etki de yaparlar. Eğer kafanızda yarım kalmış ve tamamlanmayı bekleyen bazı işler varsa bunlar sürekli aklınızın bir köşesinde yer işgal ederek sizi rahatsız ederler. Sürekli ertelediğiniz ama günün birinde yapmak zorunda olduğunuzu bildiğiniz herşey enerji kaçaklarına yol açarak sizin enerjinizi tüketir. Eğer evinizde musluğunuz su damlatıyorsa ve siz onu tamir ettirmeyi sürekli erteliyorsanız gün içinde farkında olmasanız bile yapmak zorunda olduğunuz bu iş sürekli olarak aklınızın bir köşesinde yer edecektir. Ertelemeler rahatsızlık verir ve bu rahatsızlık siz üzerinde düşünmeseniz bile enerjinizi tüketir. Bu nedenle hayatınızda ertelediğiniz yada yarım bıraktığınız her ne varsa bunları tamamlamanızı öneririm. Bu şekilde enerji kaçaklarını kapatır yaşam enerjinizi daha faydalı şeyler için kullanabilirsiniz. Eğer enerji kaçaklarınızı kapatmazsanız hem bolluk – bereket için kullanacağınız yaşam enerjinizi gereksiz yere kaybedersiniz ve hem de bilinçaltınız sürekli olarak yapması gereken işlerin gerginliğini yaşar. Sürekli gergin olan bilinçaltının ise hayatınıza iyi şeyleri çekmesi zor olacaktır. Bu nedenle mutlaka enerji kaçaklarınıza odaklanın ve bu konuda yapabileceğiniz herşeyi yapın. İşte bugün sizi bu konuda desteklemek için özel bir program vereceğim.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Enerji kaçaklarınız neler? Aklınızda yarım kalmış yapmanız gereken ancak sürekli ertelediğiniz neler var? Bunları neden yapmıyorsunuz, sizi engelleyen nedir?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Yapmam gereken herşeyi kolaylıkla ve keyifle yapıyor, başarılı sonuçlar alıyorum.”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Yapmam gereken ancak sürekli ertelediğim tüm işlerimi kolay ve keyifli bir şekilde tamamlamayı seçiyorum. ..... işlerimi kolaylıkla tamamlamam için destekleniyorum ve en iyi sonuçları alacağıma tüm kalbimle inanıyorum.” (.... kısmına yapmak istediğiniz işleri söyleyin okurken.

Günün Kolay Uygulaması:

Sizden bugün enerji kaçaklarınızı tam olarak tespit ederek bir listeye yazmanızı istiyorum. Tek tek madde madde yapmanız gereken ancak bir nedenle yapamadığınız, yarım bıraktığınız veya üşendiğiniz herşeyi yazın. Sıralamanızda kolay veya zor olan herşey olsun. Sonrasında kağıdın en altına büyük harflerle “ Bu listedeki herşeyi kolaylıkla yapabileceğime inanıyorum ve kolaylıkla yapmayı seçiyorum” yazın. Adınızı ve imzanızı da ekleyerek kağıdı kaldırın. Düşünmek etkilidir, konuşmak daha da etkilidir ancak en etkilisi yazmaktır. Yazarak bir niyetinizi kesinleştirirsiniz bu nedenle sadece listeyi yazıp,

seçiminizi yapmak bile sizi olumlu etkileyecektir. Listenizdeki herşeyi yapınca listeyi yırtıp atabilirsiniz.

Günün Detayı: Bugün sizden küçük de olsa bir enerji kaçağını kapatmanızı istiyorum. O doktor randevusunu almak, yazmanız gereken maili yazmak, aramanız gereken kişiyi aramak yapabileceğiniz her ne ise yapın. Tek bir kaçağı kapatmak için adım atmak bile sizin için şifalandırıcı olacaktır.

17. GÜN

Sahip olduğunuz herhangi bir şeyden daha fazlasını istiyorsanız önce elinizde olanlar için şükretmelisiniz. Eğer sahip olmadıpınız bir şeyi elde etmek istiyorsanız, bu durumda da sahip olduğunuz başka şeyler için şükretmelisiniz. Şükretmek, bolluk ve bereket içinde yaşamanın en önemli anahtarlarından birisidir. Eğer sahip olduklarınızın değerini bilmez ve bunlar için şükretmezseniz, sahip olacaklarınıza da değer vermeyeceksiniz demektir. Değer vermediğiniz bir şeyi ise gerçekten istiyor olmanız mümkün değildir. Elinizdekilere şükretmeniz sahip olduğunuz şeylere değer verdiğinizi, onların varlığının sizi mutlu ettiğini ve geçmişteki isteklerinizin gerçekleştiğini fark ederek bunlardan mutluluk duyduğunuzu gösterir. Sahip oldukları ile mutlu olan bir insan zaten olumlu bir zihinsel tutuma sahiptir ve bu olumlu zihinsel tutumu daha fazla iyi şeyi hayatına getirecektir. Sahip olamadığınız şeyleri düşünerek üzülmek ise kendinizi olumsuz bir ruh halinde bulmanıza neden olur. Bu durum kıtlık bilincine yol açar ve hayatınızdaki eksikliklerin
sayısını arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Eğer daha fazla refah istiyorsanız, sahip olduklarınız için şükrederek işe başlayın. Daha fazla sağlık istiyorsanız, sağlıklı çalışan organlarınız için şükredin. Daha fazla mutluluk istiyorsanız, hayatınızda sizi mutlu eden şeyler için şükredin. Yani hayatınızda her ne istiyorsanız hemen onun için şükretmeye başlayın.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Yeterince şükrediyor muyum? Sahip olduğum herşey için şükrettim mi yoksa sadece önemli bulduğum şeyler için mi şükrediyorum? Peki şükretmediğim bir şey elimden gitse onu önemli bulur muyum?
Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Sahip olduğum harika şeyler için şükrediyorum”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Sahip olduğum herşey için şükrediyor ve daha fazla şükredebileceğim şeye sahip olmayı seçiyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Bir kağıda ŞÜKÜR LİSTEM yazın. Varlığı için şükrettiğiniz herşeyi bu sayfaya yazmaya başlayın. Ancak elinizden geldiği kadar detaylı hazırlayın listenizi. Örneğin sağlıklı olduğum için şükrediyorum yerine, gözlerim sağlıklı gördüğü için şükrediyorum, ayaklarım tuttuğu ve yürüyebildiğim için şükrediyorum gibi maddeler ekleyin. Şükrettiğiniz herşeyi listenize ekledikten sonra defterinizi kaldırın. Daha sonra her gün defterinizi elinize almanızı ve listenizi bir kere okumanızı isteyeceğim. Okuduktan sonra gününüzü düşünün ve listenize yeni bir madde eklemeniz gerekiyorsa bunu yapın. Bu çalışmayı her gün yaparsanız hem şükredecek ne kadar fazla şeyiniz olduğunu görerek mutlu olursunuz hem

de bu mutluluğunuzun hayatınıza başka güzel şeyleri çektiğine şahit olursunuz.

Günün Detayı: Bugün bedeninizdeki sağlıklı her organınız için tek tek şükretmenizi istiyorum. Gören gözleriniz, tat alan diliniz, duyan kulaklarınız, hisseden teniniz, yiyecekleri öğüten mideniz, bedeninizden toksinleri temizleyen karaciğeriniz, böbrekleriniz, yürüyen bacaklarınız tüm organlarınız için tek tek şükredin, teşekkür edin. Bedeninizin farkına varmak ve tüm kalbinizle şükretmek hem sağlığınızı hem de bolluk bereketinizi olumlu etkileyecektir.

18 GÜN

18. günümüze hoş geldiniz. Artık sona doğru geliyoruz ve önümüzdeki bir kaç günü iyi değerlendirelim istiyorum. Gelin bugün çok önemli bir konu olan “Kelimelerin Gücünü Anlamak” konusu ile çalışalım.

İsteklerinizi doğru şekilde ifade edebilmeniz ne istediğiniz kadar önemlidir. Konuşurken kullandığınız tek bir kelimenin farklı olması bile iletişimin tüm seyrini belirler ve iletişimden alacağınız sonuçları etkiler. Aynı şekilde kendinizi iyi ifade edebilmek için de kelimeleri doğru kullanmanız önemlidir. Eksik bırakılmış bir kelime, karşınızdaki insanın sizi tam anlamamasına yol açacaktır. İyi iletişim kurmanız seçeceğiniz kelimeler ve bunları kullanma şeklinizle de ilgilidir. Konuşurken sık kullandığınız kelimeler aynı zamanda düşünme şeklinizi de gösterir. Düşünme şekliniz ise hayatınızı nasıl yaşadığınızı belirler. Eğer kullandığınız kelimeleri değiştirirseniz bir süre sonra düşünme şekliniz de değişir. Düşünme şekli değişmiş bir insanın ise tüm hayatı değişecektir.

Konuşurken " Çok güzel gidiyor, harika hissediyorum, yapabilirim, başarılıyım, güçlüyüm" gibi kelimeleri sıkça kullanan bir insanın hayatı ile " Her şey berbat, kötü hissediyorum, yapamam, beni aşar, hayat zor, ekmek aslanın ağzında" gibi kelimeleri sıklıkla kullanan bir insanın hayatı aynı olmayacaktır. Sürekli olumsuz düşünen insanlar olumsuz kelimeleri kullanırlar ve hayatlarında da olumsuz olaylar yaşarlar. Sadece olumlu kelimelerle konuşmayı öğrenmeniz bile tüm hayatınızı değiştirir.

O halde olumlu kelimelerle düşünmeye ve konuşmaya başlamak hayatınıza bolluk ve bereketi çekmenin temel kurallarından birisidir. Bundan sonra hem düşünürken hem konuşurken hem de isteklerimizi ifade ederken olumlu kelimeleri kullanacağız. Olumlu kelimeler nelerdir ve nasıl tespit edilirler konusunu ise biraz daha açmak istiyorum. Herhangi bir durumda kendinize cesaret vermek için " Korkmuyorum" kelimesini kullanırsanız bu korkunuzu arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Dikkat edin korku diyerek kendinize bu duyguyu anımsattınız ve dikkatinizi korkuya verdiniz. Dikkatinizi nereye verirseniz onu bütürsünüz. Bu nedenle "korkmuyorum" kelimesi sadece korkunuzu büyütür. Bunun yerine " Cesurum" deseydiniz dikkatinizi cesarete verecek ve bu duygunuzu büyütecektiniz. Başka bir örnek daha vermem gerekirse " Hastalığımın iyileşmesini istiyorum" olumlu kelimelerle ifade edilmiş bir istek değildir. Dikkatinizi hastalığa verir ve sorunu büyütür. Bunun yerine " Sağlıklı olmak istiyorum" çok daha doğru olacaktır. Demek ki düşünürken ve konuşurken istemediğimiz şeyleri değil, istediğimiz şeyleri söyleyeceğiz. Ne istiyorsunuz borçlarınızı ödemek mi? Dikkat edin borç kelimesine odaklanıyorsunuz ve borcu büyütüyorsunuz. O halde istemeniz gereken " ..... miktarında para kazanmak yada refah içinde yaşamak" olmalı. Bu temel kuralı anladıktan sonra bu konuda bol bol pratik yapmanızı ve olumlu kelimelerle konuşma alışkanlığı kazanmanızı öneririm. Olumlu kelimelerle konuşmanın hayatınızda mucizeler oluşturan gücünü gördükçe bu konuda çok daha dikkatli olacağınıza eminim.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruyu sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Düşünürken iç sesiniz olumlu kelimeler mi kullanıyor yoksa olumsuz kelimelerle mi? Kendinize bir şeyi yapabileceğinizi mi yoksa yapamayacağınızı ve bunun nedenlerini mi sıklıkla söylersiniz? Zihniniz otomatik olarak sorunu mu yoksa çözümleri mi düşünüyor?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Olumlu düşünen ve olumlu kelimelerle konuşan bir insanım.”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Şimdi olumlu kelimelerle düşünmeyi ve konuşmayı seçiyorum. Zihnimin her zaman olumlu düşünmeye odaklamasına ve en doğru kelimeleri otomatik olarak seçmesine niyet ediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması:

Bugün sizden bir gün içinde ne kadar olumsuz kelime kullandığınıza dikkat etmenizi istiyorum. Günlük hayatınıza normal bir şekilde devam edin ancak kendinizi olumsuz düşünürken veya olumsuz bir kelime kullanırken yakalarsanız hemen bir deftere veya kağıda düşüncenizi/kelimenizi not edin. Farkındalık çalışması kolay değildir ancak biraz dikkat ve motivasyon ile kolaylıkla yapabilirsiniz. Arkadaşlarınıza ve sevdiklerinize de benim en çok kullandığım kelimeler nelerdir diye sorarak başkalarının gözünden de bakabilirsiniz kendinize. Yine güvendiğiniz birisine bugün olumsuz bir kelime kullandığımı fark edersen beni uyar demek veya bir yakınızla sohbet ederken birbirinizin konuşmalarına dikkat ederek birbirinizi olumsuz kelimelerinizle ilgili uyarmak başka bir farkındalık çalışması olabilir. Bunlardan istediğinizi seçebilirsiniz ancak mutlaka bugün düşüncelerinizle/kelimelerinizle ilgili seçimleriniz hakkında farkındalık edinin.

Günün Detayı: Bugün sizden küçük bir uygulama yapmanızı istiyorum. Bir kağıda “ Olumlu düşünmek şifalandırır” yazın ve bu kağıdı sürekli görebileceğiniz bir yere asın. Buzdolabı, banyo aynası, tuvalet masanızdaki ayna gibi bir yer olabilir. Hatta bilgisayar ekranına veya cep telefonu ekranına da koyabilirsiniz bu yazıyı. Günde bir kaç kere görmenizin çok faydası olacaktır.

19 GÜN

Şimdiye kadar programa tam uyanlar için bugünle birlikte sadece 3 günümüz kaldı. Eminim bu sürede kendinizle ilgili bir çok farkındalık kazandınız ve bilinç düzeyinizde önemli değişimler oldu. Son 3 gümümüzde de çok önemli konularla çalışacağız. Hadi gelin 19 günün programına başlayalım.

Bugün inançlarımızın gücü ve inanç değiştirme ile çalışacağız. Biraz uzun bir programımız var ancak eminim sabırla ve keyifle yapacaksınız.

İnançlarımız hayatımızı şekillendirir ve neyi nasıl yaşayacağımızı belirler. Neye inanıyorsanız onu yaşar ve onu deneyimlersiniz. Hayatınızda sorunlu alanlar yada değiştirmek istediğiniz noktalar varsa önce inançlarınızı incelemeli ve bunları değiştirmelisiniz.
Herhangi bir konuda bir inanca sahip olmak , inandığınız şeyi onaylayacak deneyimleri yaşamayı kabul etmek demektir. Bu konuyu biraz daha açalım... Doğru şeylere inanmak ister ve doğru şeylere inandığımızı kabul ederiz. Bu o kadar güçlü bir ön kabuldür ki bilinçsizce inançlarımıza uygun seçimler yaparız. Eğer paranın zor kazanıldığına inanıyorsanız, mesai saatleri çok ağır bir işi tercih edersiniz. Eğer evliliğin aşkı öldürdüğüne inanıyorsanız eşinize aşkını tüketecek şekilde davranırsınız. Elbette bütün bunları bilinçli bir şekilde yapmazsınız, hatta bilinç düzeyinde bu durumdan çok şikayetçisinizdir. Bütün bu seçimler bilinçaltı düzeyde yapılır.

Bilinçaltı konusuna gelmişken bu konu üzerinde biraz konuşalım istiyorum. Bilinçaltınız 0-5 yaş arasında oluşur ve ne duyarsa hepsini bir kayıt cihazı gibi hafızasına alır. Bilinçaltı için doğru yada yanlış kavramları yoktur. Yani anneniz size 3 yaşınızdayken" sen kötü bir çocuksun" dediyse bilinçaltı bunu o yaşlarda direk kayıt edecek ve bu söylemin doğru yada yanlış olduğuyla ilgilenmeyecektir. Bilinçaltının bir diğer özelliği ise anı yaşamasıdır kesinlikle geçmiş yada gelecekten anlamaz. Onun için hep yaşadığı an vardır. Annenizin size 3 yaşında kötü çocuk demesi bilinçaltı için geçmişte kalan bir olay değildir. O hep anı yaşadığı için bu her an korunan ve geçerli olan bir bilgidir. Son olarak bilinçaltı genelleme yapmayı sever demek istiyorum. Eğer çocuk bir köpekten korktuysa bir süre sonra tüm köpeklerden hatta tüylü şeylerin hepsinden korkabilir. Bilinçaltının daha başka özellikleri de var ancak konumuz gereği şimdilik bunların üzerinde konuşmamız yeterli olacaktır.

Çekim yasası gereği bilinçaltı kendi inançlarına uygun deneyimleri hayatınıza çeker. Hayatınıza çekmek demek, bilinçaltının kendi inançlarına uygun deneyimlere doğru sizi yönlendirmesi demektir. Peki bu yönlendirme nasıl olur? Yine bir örnekle açıklayayım... Bilinçaltınızda para geldiği gibi gider inancı varsa, para kazanırsınız ama harcamalarınızı bir türlü denetleyemezsiniz. Kendinize söz verseniz de ay sonunda bir bakarsınız yine çok para harcamışsınız. Annenizin evinde tadilat gerekir ve sizden para ister. Siz neden kardeşlerinizden değil de sizden istediğini anlayamaz ve parayı verirsiniz. Arkadaşlarınızla yemeğe gidersiniz ve hesabı ödemek size kalır. Bütün bunların hepsi aslında sizin bilinçsizce oluşturduğunuz durumlardır. Farkında olmadan annenize ona istediği zaman para verebileceğinin işaretlerini veren, arkadaşlarınızla yemekteyken hesabı ödemek isteyeceğinizi onlara hissettiren sizsinizdir. Yani bilinçaltı inandığı şeyleri hayatınıza çeker derken bunu yapan aslında sizsiniz ancak farkında olmadan yapıyorsunuz demek istiyorum...

Bilinçaltının bir diğer yasası ise onaylanma yasasıdır. Bilinçaltınız inandığı şeylerin onaylanmasını ister ve sürekli bunun için çalışır. Para zor kazanılır inancına sahip olan bir insanın, para kazanmak için çok çalışması gereken bir işe girince bu durumdan memnun olmasını bekleyebiliriz. Elbette bilinç düzeyinde bundan memnun değildir ama bilinçaltı inancı doğrulandığı için son derece memnundur. Bilinçaltınız inandığınız şeyleri doğrulamanız için sürekli sizi etkilemekte ve yönlendirmektedir.

İnançlarınızın sizi hangi mekanizma ile nasıl etkilediğini anladıktan sonra gelelim bu durumu değiştirmek için ne yapmanız gerektiğine.... Bunun için yapmanız gereken yeni inançlar edinmektir. Eski inancınızın tam tersi bir inanca sahip olduğunuzda eski inancınız hükmünü kaybedecektir. Örneğin " Para pis bir şeydir bu nedenle parayı sevmiyorum" inancınız varsa hayatınızda bolluk ve bereket bekleyemezsiniz. Bunun yerine " Para faydalı bir şeydir ve ben parayı seviyorum" inancı edindiğinizde bilinçaltınız sizi doğal olarak daha fazla para elde edebileceğiniz işlere yönlendirecektir. Doğru zamanda doğru yerde olmanız tamamen inançlarınızla ilgilidir. İşte 21 gün süresinde size verdiğim program yeni inançlar edinmenizle ilgili yani en temel amacımız inançlarınızı değiştirmek, sizi destekleyecek ve güçlendirecek yeni inançlar edinmenizi sağlamak. Bugün inançlarınızla ve edinmek istediğiniz inançlarla ilgili biraz pratik yapalım istiyorum.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Para konusunda nelere inanıyorsunuz? Para zor mu kazanılır kolay mı, para iyi bir şey mi kötü mü? Parayı hak ediyor musunuz yoksa etmiyor musunuz? Parayı seviyor musunuz yoksa sevmiyor musunuz? Paranız olursa hayatınızda neler olur? Peki bu olacak şeyler sizi mutlu eder mi yoksa paranız olursa başınıza kötü bir şeyler gelebilir mi? Para sahibi olmakla ilgili bir endişeniz, bir kaygınız var mı? Paranızın olmaması hayatınızda bir avantaj sağlıyor mu? Parayı kaybetmekten, yönetememekten, para yüzünden insanlarla sorunlar

yaşamaktan vs.. korkuyor musunuz? Biraz çok soru sordum farkındayım ancak inanç günümüzde eteklerimizde ne var ne yok dökelim istiyorum. Hatta bu program dahilinde neler değişti bunları da yazabilirsiniz bugün notlarınıza, ne kadar yol aldığınızı görmek bundan sonrası için olumlu bir referans olacaktır.

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

‘‘ Zengin olmakla ilgili olumlu ve beni destekleyen inançlara sahibim”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

‘‘ Bilinçaltımdaki tüm inançlarımın benim refah içinde yaşamamı, benim zenginleşmemi ve harika bir hayat sürdürmemi destekleyen inançlar olmasını seçiyorum. Şimdi sağlığın, mutluluğun, zenginliğin ve harika deneyimlerin yaşam yolumda olduğuna tüm kalbimle inanmaya niyet ediyorum.”

Günün Kolay Uygulaması: Sizden bugün belirleğiniz para ile ilgili inançlarınızdan faydalanarak parayla ilgili korkularınızı bir kağıda yazmanızı istiyorum. Para kazanmak, para sahibi olmak, parayı kontrol etmek, parayı korumak gibi konulardaki aklınıza gelen her korkunuzu yazın. Sonrasında kağıdı yakın ve yakarken bu korkularımla tamamen vedalaşıyorum deyin. Lütfen kağıdı güvenlik kurallarına uyarak ve çocuklarınızı, evcil hayvanlarınızı güvenceye alarak yakmaya dikkat edin. Bir şeyi yazmak ve onu yakmak bilinçaltı için güçlü bir semboldür ve çok kolay olan bu uygulamanın etkileri çoğu zaman çok faydalıdır. Bu nedenle mutlaka bu uygulamayı bugün yapın.
Günün Detayı: Bugün konumuz inançların gücü ve ben sizden bugün gerçekten inandığınız bir şeyi seçmenizi istiyorum. Örneğin ben iyiliğin, iyi insan olmanın gücüne çok inanıyorum ve bu inancımı hiç tereddütsüz seçebilirim bu çalışma için. Sonrasında gün içinde aklınıza geldikçe önce inancınızı sonra inanmak istediğiniz şeyleri söyleyin. Yine benim örneğimle devam edersek “ Ben iyi olmanın gücüne inanıyorum, ben çok başarılıyım” “ Ben iyi olmanın gücüne inanıyorum, ben çok şanslıyım” gibi. İnsan beyni kesin emin olduğu bir şeyi duyduktan sonraki ilk duyduğu şeyi de daha fazla kabullenme eğilimindedir bu nedenle bu çalışmayı bugün olumlamanızda arta kalan zamanlarda yapmanızı istiyorum.

20 GÜN

Bugün yine önemli bir konu olan boşluk oluşturma konusu ile çalışacağız. Bu konuya odaklanmadan programımızı bitirmek büyük bir eksilik olacaktı ve lütfen bugünün programını mutlaka yerine getirin. Aksi halde hayatınıza çektiğiniz veya hayatınızda oluşturduğunuz harika şeyleri kabul etmeniz çok zor olacaktır.

Evrendeki herşeyin enerji zaten olduğunu biliyoruz. Her madde, her duygu ve her düşünce kendisine özel frekansa sahip enerjilerdir. Evren boşluk sevmez yani evrende boş bir alan kesinlikle yoktur. Bizim boşluk dediğimiz alan bile aslında enerjidir. Bu gerçekten hareketle bizim hayatımızın da enerjiden oluştuğunu ve hayatımızda da aslında boş bir alan olmadığını söyleyebiliriz. Eğer hayatınızda yeni bir şeyler istiyorsanız bu durumda bunlar için yer açmak zorundasınız. Bunu şöyle düşünebilirsiniz, bir oda tamamen doluyken içeriye yeni bir şeyler almanız mümkün değildir. Eğer yeni bir şey istiyorsanız o odadan bazı şeyleri çıkartmak zorundasınız.

Eğer daha fazla para, daha iyi bir iş, daha iyi bir ev istiyorsanız, yeni bir enerji talep ediyorsunuz demektir. O halde eski enerjilerle vedalaşmanızın zamanı gelmiştir. Peki eski enerjiler nelerdir ve bunları hayatımızdan nasıl uzaklaştıracağınız ? Kalıplaşmış ve size artık bir faydası olmayan her duygunuz, her düşünceniz ve her davranış biçiminiz eski enerjilerdir. Bunlardan vazgeçerek hayatınızda yeni enerjilere yer açabilirsiniz. Bu konuda

bir çok örnek verebilirim. Zararlı gıdalarla beslenmek, sigara içmek, gerektiğinden fazla yemek, sabahları geç kalkmak, hareketsiz bir hayat sürdürmek, işlerinizi sürekli ertelemek, paranızı ihtiyacınız olmayan şeylere harcamak gibi bir çok şeyi bırakarak hayatınızda yeni enerjilere yer açmanız mümkündür. Ancak burada dikkat etmeniz gereken tek kural eski ve olumsuz bir davranıştan vazgeçerken aynı günlerde istediğiniz şey için de çalışmanız olacaktır. Eğer sigarayı bıraktıysanız aynı anda bolluk ve bereket için bir olumlama çalışması başlatabilirsiniz. Eski enerjiden kurtularak hayatınızda yer açarken yeni bir enerjiyi hayatınıza kabul etmek bu şekilde çok daha kolay olacaktır. Evren boşluk sevmez doldurur demiştim.. Eğer siz doldurmazsanız kendi dolduracaktır bu nedenle bilinçli bir şekilde sizin boşluğu doldurmak için çalışmanız gerekecek....

Hayatınızda boşluk açmanın bir diğer yolu da evinizde olan ve uzun zamandır kullanmadığınız eşyalarınızı, ihtiyaç sahiplerine vermenizdir. Herşey enerjiyse evimdeki eşyalarımda enerjidir. Bu eşyaları kullanmak onların işe yaramasını yani bir anlamda yeni kalmasını sağlar. Ancak 6 ayı geçmesine rağmen kullanmadığınız bir eşya artık hareketsiz bir enerji oluşturur yani eskimiştir. Eski enerjiyi evinizden uzaklaştırırak yeni enerjiler için yer açarsınız. İşte bugün bu konuya odaklanacak ve hayatımızda biraz yer açacağız.

Günün Farkındalık Sorusu:

Bugün kendinize şu soruları sormanızı ve bunun üzerinde düşünmenizi istiyorum. Hatta zamanınız olursa yazmanız çok daha etkili olacaktır.

Hayatınızda iyi şeyleri alacak yer var mı yoksa eski şeylerle / düşüncelerle/duygularla/anılarla yaşamınız tamamen dolu mu? Çok yoğunum diyerek size gelebilecek yeni işleri kapatıyor olabilirmisiniz? Evinizi ihtiyacınız olmayan eşyalarla doldurarak gerçekten istediğiniz şeyleri engelliyor olabilirmisiniz? Hayatınıza bir göz atın her alanı tamamen bir şeylerle doldurma çabasında mısınız yoksa yeni şeyler için her zaman biraz yer açık tutuyor musunuz?

Günün Olumlaması: Bugün gün içinde aklınıza geldikçe sıklıkla aşağıdaki olumlamayı tekrar etmenizi istiyorum. Ne kadar çok tekrar ederseniz faydası o kadar fazla olacaktır.

“ Yeni ve harika deneyimler yaşamak için hayatımda yer açıyorum. ”

Günün Niyeti: Aşağıda vereceğim niyeti bugün içinde odaklanarak 7 kere okuyun. 7 kere arka arkaya okumanız gerekli ve bir kere 7 okuma yapmanız yeterli.

“ Artık ihtiyacım olmayan ve beni sınırlayan her duyguyla, her düşünceyle her maddeyle ve her deneyimle sevgiyle vedalaşıyorum. Şimdi bunların yerine beni büyütecek, geliştirecek, zenginleştirecek ve hayatımı tazeleyecek harika yeniliklerin gelmesini seçiyorum”

Günün Kolay Uygulaması: Sizden bugün mutlaka hayatınızda bir miktar yer açmanızı istiyorum. Bunun en kolay yolu kullanmadığınız bir şeyleri ihtiyacı olanlara vermek veya kullanılmayacak durumdaysa atmaktır. İşte tam bu noktada sizden bir çalışma yapmanızı istiyorum. Bugün için belki bir iki parça birşey çıkartabilirsiniz evinizden ancak en kısa zamanda evinizde olan ve kullanmadığınız eşyalarınızı ayıklayın ve onları mümkünse ihtiyacı olanlara verin. Eğer ihtiyaç sahiplerine ulaşamıyorsanız bu eşyaları atın. Bu temizlikte lütfen objektif olun. Yıllardır giymediğiniz ve kilo verince giyeceğim dediğiniz o kıyafeti gerçekten bir gün giyeceğinizi düşünüyor musunuz? Bir gün belki ihtiyacım olur diye bir şey saklamak buna ihtiyacım olunca satın alacak param olmayabilir inancına sahip olmaktır. Bu inancın ise ne kadar tehlikeli olduğunu söylememe gerek yok sanırım... Evet kilo vereceksiniz ve kilo verince de yeni harika giysiler alacaksınız. Bu eski enerjiyi evinizde tutmayın ve ihtiyaç sahibine verin. Eğer herhangi bir şeyi kullanma ihtimaliniz yüksekse onu saklayabilirsiniz. Örneğin tamirat takımınızı 1 senedir kullanmamış olabilirsiniz ancak bir gün ihtiyacınız olma ihtimali her zaman vardır ve bu ihtiyaç ani belirebilir. Yani o anda paranız olsa bile hemen tamir setine ulaşamayabilirsiniz. Bu

nedenle bunu saklayabilirsiniz. Ancak mutfağınızda aylardır kullanmadığınız çeşit çeşit robotlar, eski kıyafetler, neden aldığınızı bile hatırlamadığınız bir çok eşya gönderilecekler listesine alınmalıdır.

Günün Detayı: Bugün sizden çantanızı ve cüzdanınızı temizlemenizi istiyorum. Hatta zamanınız varsa çekmecelerinize de bir göz atın. Atılacak neler var ve düzenliler mi? Gereksiz şeyleri atmak size yer açacak ve düzenlemek de sembolik olarak hayatınızı düzenleme çabanızın bir simgesi olacak.

21 GÜN

Programımızın 21. ve son gününe geldik. Eminim sizin için de keyifli ve farkındalık oluşturucu bir program oldu. Bugüne kadar yaptığınız tüm çalışmaların bundan sonraki hayatınızda olumlu etkilerini göreceğinize tüm kalbimle inanıyorum. Eğer programa tam olarak uyduysanız bu olumlu etkilerin çok daha fazla artacağına inanıyorum. Ancak kişisel durumunuza göre bazı çalışmaları tekrar etmeniz hatta 21 gün yapmanız bile gerekebilir. Sizlerle teke tek çalışmadığım için bu konuda öneride bulunmam mümkün değil. Ancak sezgilerinize ve kendinizde gözlemlediğiniz noktalara güverek tekrar etmeniz gereken günlere ve çalışmalara karar vermenizi önerebilirim. Bugün son günümüz ve ben size standart bir günün çalışmasını vermeyeceğim. Bunun yerine bugün sizden çok daha farklı bir çalışma yapmanızı isteyeceğim. Bugün bir deftere veya kağıda 21 gün boyunca hangi farkındalıkları edindiğinizi, kendinizle, düşünme şeklinizle ilgili, hayatınızla ilgili neler keşfettiğinizi yazmanızı istiyorum. Bu program süresince hayatınızda somut bir değişiklik olduysa bunu da yazın ama sadece düşünmekle bırakmayın mutlaka aklınıza gelen herşeyi yazın.

Sonrasında aynı deftere veya kağıda yeni bilinç durumunuzla isteklerinizi, seçimlerinizi yazmanızı istiyorum. Seçimlerinizi yazarken dikkat etmeniz gereken şeyler çok önemli olduğu için tek tek yazmak istiyorum.

1- Ne istiyorsanız bunu yazın istemediklerinizi değil.

2- Olumlu kelimeler kullanın.

3- Kısa, açık ve net ifadeler kullanın.

4- Sizin için önemli olan noktalara odaklanın

5- İki isteğinizin arasında çelişki olmamasına dikkat edin.

Ne demek bunlar, gelin tek tek üzerlerinde duralım...

Ne istiyorsanız bunu yazın yani gerçek isteklerinize odaklanın. Başkalarının sizden beklediği şeyler, kendinizi zorunlu hissettiğiniz şeyler, sorumluluklarınıza veya birilerini sevindirmeye değil kalbinize ve kalbinizdeki gerçek isteklerinize odaklanın.

Olumlu ifadelerle isteklerinizi yazın. Hastalığınızdan kurtulmak değil sağlıklı olmak, borçtan kurtulmak değil refah içinde yaşamak, eşinizle kavgalarınızın bitmesi değil eşinizle huzur içinde yaşamak gibi. Dikkatinizi neye verirseniz onu büyütürsünüz dikkatinizi hastalığa, borca, kavgaya vermek yerine sağlığa, refaha ve huzura verin.

Bir niyet/istek ne kadar açık ve net ise gerçekleşme şansı o kadar yüksek olur. İsteğinizi net ve açık bir ifade ile yazmaya dikkat edin.

Eğer harika bir evlilik yapmak istiyorsanız ve müstakbel eşinizin özelliklerini yazıyorsanız yaş aralığı, eğitimi, temel erdemleri sizin için çok önemli ise bunları mutlaka yazın. Ancak çok iyi dans etmesi o kadar da önemli değilse bunu atlayın. Fazla detaylı isteklerin gerçekleşme süresi uzar ve hatta bazen o kadar uzar ki artık siz istemekten vazgeçersiniz.

Yazdığınız isteklerinizi en son noktada karşılaştırın. Bir isteğiniz evlilik diğeri ise tek başınıza dünyayı gezmek ise bu iki niyet çelişkili olduğu için birbirini iptal eder.

İsteklerinizin birbirini olumsuz etkilemeyeceğinden emin olun.

Bütün bunlara dikkat ederek isteklerinizi tek tek yazın. Kaç madde olacağı önemli değil tek bir madde veya 10 madde olabilir ancak yukarıda yazdığım noktalara dikkat ettiğinize emin olun.

Sonrasında her bir niyetiniz için özel bir çalışma yaptıracağım. Ancak bunu anlatmam için örneklerle hareket etmem gerekli. Diyelim ki ayda 10 bin liralık kazanç istiyorsunuz. Bu durumda öncelikle " Ayda en az 10 bin lira parayı keyifle kazanmayı seçiyorum" şeklinde bir ifade kullanmanızı öneririm. En az tanımı gelebilecek daha yüksek bir rakamı engellememek ve gelecekte bu paradan daha fazlasını kazanmanızın önünü kapatmamak içindir. İşte tam bu noktada aklınıza şu gelmiş olabilir. Peki ya geçmişte ettiğim niyetler bugün beni olumsuz etkiliyorsa? Bu harika soruya verebileceğim yanıt kesinlikle haklısınız işte bugün niyet temizliği çalışmasını bu nedenle yapacağız olur.

Nasıl yapacağız niyet temizliğini? Tek tek her niyetinizi, istediğinizi hatırlamanız mümkün olmadığı için hazırladığınız listedeki isteklerini için yapacağız. Yine örneğimize geri dönelim. Diyelim ki isteğinizi/niyetinizi " Ayda en az 10 bin lira parayı keyifle kazanmayı seçiyorum" şeklinde yazdınız. Aşağıda vereceğim kalıbı odaklanarak 7 kere bu niyet için okumanızı istiyorum.

" Geçmişimde ayda kazanacağım parayla ilgili ettiğim tüm niyetleri, kendime verdiğim tüm sözleri, isteklerimi ve oluşturduğum tüm bilinç durumlarını şimdi siliyor, yok ediyor ve bunların etkisinden tamamen kurtuluyorum. Ayda kaç para kazanacağımla ilgili tüm eski niyetlerim, isteklerim ve kararlarım şimdi tamamen silindi."

Bu niyeti 7 kere okuduktan sonra artık yeni niyetinizi yine odaklanarak 7 kere okuyabilirsiniz. Örneğimizi yeniden yazarsak;

" Ayda en az 10 bin lira parayı keyifle kazanmayı seçiyorum"

Bu çalışmayı her bir niyetiniz için tek tek yapmanızı istiyorum. Bu mutlaka yapmanız gereken bir çalışma ve en son güne bırakmamın nedeni de çok önemsiyor olmamdan kaynaklanıyor.

Tüm niyetlerinizle ilgili bir enerji temizliği yapıp yeni niyetlerinizi ettikten sonra yeni bilincinizle artık kendinizi akışa bırakabilirsiniz. Ben hayattaki en büyük başarının mutlu olmak olduğuna inanırım. Hayatın sizi harika bir yere götürdüğüne inanırsanız bu seyahatin tadını çıkartabilirsiniz. Siz sadece kendinize odaklanın, kendinizi değiştirin, kendinizle mutlu olun ve içinizi değiştirdiğiniz zaman dış dünyanızın da değişeceğine tüm kalbinizle güvenin.

Bugün bir olumlama veya niyetiniz yok sadece önerdiğim çalışmayı tam olarak yapmanız yeterli olacak.

Berna Özcan Demir

www.reikiturk.com

Yukarıdaki yazılar Berna Özcan Demir tarafından yazılmış olup tüm hakları www.reikiturk.com a aittir. Lütfen paylaşımlarınızda kaynak gösteriniz.

Uyarı: Bu program tıbbi bir tedvi, teşhis veya öneri içermez. Sağlık sorunlarınızda doktorunuza başvurunuz.